JA宮崎県女性協結成50周年記念事業

ふるさとの食文化を伝えよう

郷土料理集



平成17年3月

JA宮崎県女性組織協議会

画・横山 定夫

ＪＡ宮崎県女性協結成 50 周年記念事業

食文化の再構築にともなう郷土料理集作成にあたって

部員の皆様には、日頃から温かいご支援ご協力をいただき厚くお礼申し上げます。

ＪＡ女性部が昭和31年に結成され、今年50周年を迎えることになりました。

その記念事業の一つとして、農村女性の知恵と技を次世代に伝授していく役割を果たすために郷土料理集を作成いたしました。

各組織には、郷土料理や行事食、お菓子などの掘り起こし、そして料理撮影などご協力をいただき深く感謝申し上げます。

さて、ＪＡ女性部は、それぞれの生活・農業を守り高めることや地域活動など広い分野にわたり活動してまいりました。

結成当時、戦後10年とはいえ、日本は復興の過程であり、農村はまだまだ貧しい状況にありました。

そのようななかで、先輩方の努力により“農協婦人部”が創立され、学習を基本に熱心な活動展開のうえに、現在の組織があることに喜びと誇りを感じます。

50 年という歴史変遷には、めざましい経済の発展とともに人々の生活も大きく変化しました。

農村の食生活は質素なものではありましたが、自給自足があたりまえで、野菜をどっさり入れた汁物や煮つけ、四季折々の行事食や晴れ食を怠らず、健康的で豊かな食生活がありました。また村人が支えあい助け合って、冠婚葬祭の膳を出す慣わしもありました。現在も引き継がれている地域もありますが、その慣わしも徐々に消えつつあります。

また、外食産業の発達や便利なインスタント食品があふれ、食の簡便化が一層すすんでおり、健康の保持が憂慮される状況にあります。

近年、農業の重要さ、田舎暮らしが見直されており、地産地消運動が広まるなかで、食と農への関心が高まっています。

今こそ、農村女性が持ち合せている調理や加工などの知恵や技を次世代に伝承していくことが極めて大切な活動であると考えます。

今回作成した“郷土料理集”が部員はもとより、次世代や一般の方々に広く活用されることを願っております。

平成 17 年 3 月

ＪＡ宮崎県女性組織協議会
会長　**佐　藤　恭　子**

ＪＡ宮崎県女性協結成50周年記念事業

郷土料理集発刊によせて

ＪＡ宮崎県女性協結成50周年記念事業である“郷土料理集”の発刊にあたり、心よりお祝い申し上げます。

本県は、自然に恵まれ、温暖な気候であるため、四季を通じて豊かな農畜産物が数多く生産されています。

その食材を生かして育まれた郷土料理や伝承料理は多種多彩で、本県の食文化を豊かなものにしています。

祖母から母へ、嫁や娘へと言い伝えられてきた“ふるさとの味”を受け継いできたのが、農村女性の皆さんであります。このたび次世代へ資料で残し伝えるために、“郷土料理集”をまとめられたことは、誠に有意義なことだと敬意を表します。

輸入農畜産物が増大し、食料自給率は40％まで低下しています。

経済・文化などあらゆる面でグローバル化が進展しており、世界のどこかで災害や異常気象、経済摩擦など緊急事態が発生した場合、国民の食料を海外に頼ることが大変危ういことは明らかであります。

食料がなければ命をつなぐことができません。

本県農業は、全国シェアでピーマン・葉たばこ（全国１位）、さといも・きゅうり・ブロイラー・豚（全国２位）、肉用牛（全国３位）と上位にあります。

国民の食料を安定供給できる食料基地である役割を認識し、農業発展に、また農家経済の安定のためにＪＡグループ一丸となって、力を尽くしてまいります。

男女共同参画社会のなかで、何事にも積極的で元気である女性の感性と発想が求められています。

結成50周年を契機に、ＪＡ女性部の今後ますますのご発展をお祈り申し上げます。

宮崎県農業協同組合中央会

会長　**中　村　眞　澄**

目　次

郷土料理

宮崎中央
黒皮南瓜の炊きこみご飯…… 1
にら寿司…… 1
玄米ずし…… 1

綾町
そば汁…… 2
鶏のうま煮…… 2
煮しめ…… 2

はまゆう
カニまき汁…… 3
おび天…… 3
つわぶきの油炒め…… 3

串間市大束
キンカンすし…… 4
芋おこわ…… 4
さつま芋汁…… 4

都城
がね…… 5
そば汁…… 5
酢のしゅい（湯なます）…… 5

こばやし
地鶏の味噌ころばかし…… 6
にがうりとナスの味噌炒め 6
里芋の丸揚げ煮…… 6

えびの市
かしわとごぼうの吸い物…… 7
酢ごぼう…… 7
よごし…… 7

児湯
冷やし五目とろろ汁…… 8
レンコンのすり流し汁…… 8
お茶の葉の天ぷら…… 8

尾鈴
ピーナッツ豆腐…… 9
油みそ…… 9
あすか汁…… 9

西都
くさぎなめし…… 10
冷汁…… 10
豚肉とピーマンの味噌炒め 10

延岡
めひかりのかば焼き…… 11
鮎ずし…… 11
すり身のいなり寿し…… 11

日向
竹の子の巻き寿司…… 12
ハスガラなます…… 12
むかごめし…… 12

高千穂地区
麦ずぅしぃ（麦雑炊）…… 13
割ぽう鶏…… 13
はちの子そうめん…… 13

行事食

宮崎中央
湯なます…… 14
イカの汁かけ飯…… 14
ぬた芋…… 14

綾町
伊達巻き…… 15
けんちん汁…… 15
五目散らし寿司…… 15

はまゆう
具かけソーメン…… 16
ぐる煮（ゴンダ煮）…… 16
といもの酢の物…… 16

串間市大束
いかめし…… 17
煮豆…… 17
お和え…… 17

都城
七とこずし…… 18
甘酒…… 18
コンニャク…… 18

こばやし
ふっの餅（よもぎ餅）…… 19
こつっだご…… 19
せりのよごし…… 19

えびの市
まぜ飯…… 20
かんなます…… 20
しょうゆの汁…… 20

児湯
ひら（煮物）…… 21
山菜おこわ…… 21
豆腐のだて巻…… 21

尾鈴
おとめ椿…… 22
ぼたもち…… 22
甘酒…… 22

西都
のっぺり…… 23
にわとりめし…… 23
人参の白和え…… 23

延岡
煮しめ…… 24
ソーメンの豆腐だれ…… 24
けんちん汁…… 24

日向
かけ汁…… 25
菜どうふ…… 25
魚寿司…… 25

高千穂地区
煮しめ…… 26
だご汁…… 26
魚寿し、いなり寿し…… 26

菓子類

宮崎中央
竹の皮団子…… 27
かぼちゃようかん…… 27
雪めし…… 27

綾町
あくまき…… 28
田植だんご…… 28
蒸しパン…… 28

はまゆう
キンカンあめ…… 29
ずったれ餅…… 29
らくがん…… 29

串間市大束
もち米と甘藷の天ぷら…… 30
芋もち…… 30
かんだご…… 30

都城
これがし…… 31
いりこもち…… 31
ふくれ菓子…… 31

こばやし
としかさ餅…… 32
かからんだんご…… 32
栗の渋皮煮…… 32

えびの市
めの餅あられ…… 33
かっぱ焼き…… 33
米飴…… 33

児湯
ゆずの砂糖煮…… 34
ミルクういろう…… 34
かぼちゃカステラ…… 34

尾鈴
蒸しカステラ…… 35
かぼちゃ団子…… 35
甘い赤飯…… 35

西都
つのんぼ…… 36
にがごりのりんかけ…… 36
キンカンケーキ…… 36

延岡
ひらだご…… 37
ふたたびだんご…… 37
柏だんご…… 37

日向
つきいれだんご（もち）…… 38
ゆず菓子…… 38
栗まんじゅう…… 38

高千穂地区
やきだご…… 39
ゆず柿…… 39
ぶちだんご…… 39

加工品

宮崎中央
焼の米…… 40
梅こかし…… 40
ハリハリ漬…… 40

綾町
すいおうの佃煮…… 41
ゴーヤの砂糖こかし…… 41
ゴーヤの佃煮…… 41

はまゆう
つわのつくだ煮…… 42
つわしぐれ…… 42
オクラのしょう油漬け…… 42

串間市大束
キンカン甘露煮…… 43
キンカン入りかるかん…… 43
キンカンのチーズケーキ…… 43

都城
さとがらの油炒め…… 44
いちごジャム…… 44
しそジュース…… 44

こばやし
寒漬け…… 45
だし液…… 45
焼肉のたれ…… 45

えびの市
いもがらの漬物…… 46
さともち…… 46
油みそ…… 46

児湯
みそ漬…… 47
甘酢漬…… 47
黒砂糖漬…… 47

尾鈴
ゴーヤの氷砂糖漬…… 48
梅味噌…… 48
塩漬竹の子のきんぴら…… 48

西都
大根の寒漬…… 49
味噌だご…… 49
ピーマン佃煮…… 49

延岡
葉とうがらしの佃煮…… 50
ゴーヤの佃煮…… 50
ニンニク黒砂糖漬…… 50

日向
竹の子のきんぴら…… 51
しょうがのきんぴら…… 51
椎茸の佃煮…… 51

高千穂地区
青じそ千枚漬…… 52
砂糖煮…… 52
地コンニャク…… 52



黒皮南瓜の炊きこみご飯

郷土料理
ＪＡ宮崎中央

●材料

米	３カップ	Ａ酒	大さじ１
水	３カップ	醤油	大さじ４
南瓜	２００～３００ｇ	みりん	大さじ２
干し椎茸	５枚	塩	小さじ1/2
鶏肉（かしわ）	２００ｇ		
人参（小）	１本		

●作り方

①米は洗って３０分位水につけ、ざるに上げる
②椎茸は水でもどし、洗って千切り、南瓜は１センチ位の角切り
　人参は小さめの角切り、鶏肉は細切りにする
③米に②を混ぜ、Ａを入れて、普通に炊く

● Point
調味料を入れたらこげやすいのですぐに火をつけます。

にら寿司

郷土料理
ＪＡ宮崎中央

●材料（２本分）

米	１カップ	Ａ砂糖	４０ｇ
ニラ	２００ｇ	酢	３０ｃｃ
えび	２尾	塩	３ｇ
かんぴょう	２０ｇ（★）		
卵	２個	Ｂ醤油	３０ｃｃ
巻きのり	２枚	みりん	３０ｃｃ

●作り方

①にらはゆでて、Ｂを同量で混ぜた中に一晩漬けておく
②のりを広げて、Ａで作った寿司飯にしっかり絞ったニラとえび、
　かんぴょう、卵焼きをのせて巻く

（★）かんぴょうの含め煮

かんぴょう	２０ｇ
Ａだし汁	カップ１
みりん	大さじ１
醤油	大さじ１

①かんぴょうは水で洗い、塩をふりかけてよくもみこみ、水で洗い流す
②鍋に入れてかぶるくらいの水を加え、水を足しながらやわらかくゆでる
③やわらかくなったら水気を絞り、Ａを加えて煮る
④時々、上下を返しながら煮汁がなくなるまで煮て、そのまま冷ます





玄米ずし

郷土料理
ＪＡ宮崎中央

●材料

米	３合	じゃこ	２０ｇ
玄米	１合	にら	１０本位
		椎茸	２枚
里芋	４個		
ごぼう（中）	1/2	味噌	４０ｇ
人参（中）	1/2	油	少々
あげ	１枚	醤油	大さじ１
ひじき	１０ｇ	砂糖	大さじ１

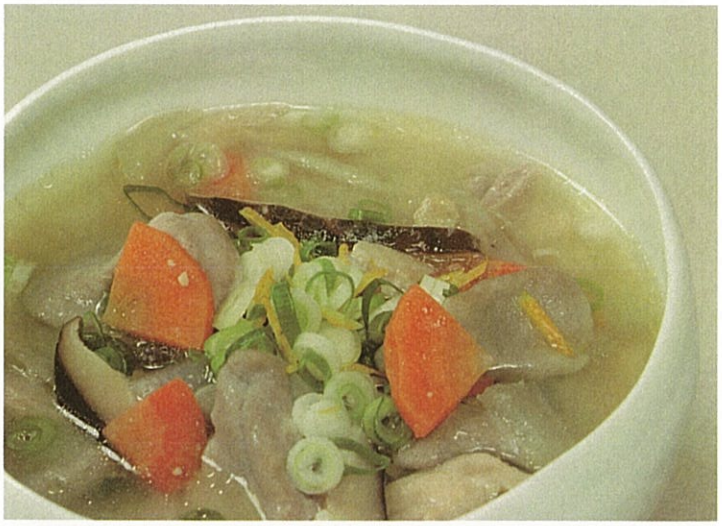
●作り方

①米と玄米を一緒に洗って１時間位つけておく
②里芋は皮をむき、ごぼうはささがきにして水につけ、人参はいちょう切り、あげは千切りにする
③②を油少々で炒め、大さじ１の醤油、砂糖を入れてなじんだら残りの材料を全部入れて、味噌を入れて炊く

● Point
油で炒める時は自家製粉末だしを使っています。（いりこ、自家製自然干し椎茸、だし昆布をミキサーにかけて作ります）
子供の頃、寒い時期には雑炊風にやわらかくとろりとした感じに煮て、もちなどを入れてよく食べさせられました。

そば汁

郷土料理
ＪＡ綾町



●材料

そば粉 …… ８０ｇ
小麦粉 …… ２０ｇ
いりこだし汁
…… １ℓ（５カップ）
ごぼう …… ５０ｇ
干し椎茸 …… １枚
鶏もも肉（１ｃｍ角）
…… １００ｇ
小ネギ …… １２ｇ
赤唐辛子 …… 少々
柚子の皮 …… 少々

A大根 …… ５０ｇ
人参 …… ５０ｇ
京芋 …… １２０ｇ
うすあげ …… １枚

B味噌 …… ４０ｇ
みりん …… 大さじ１

●作り方

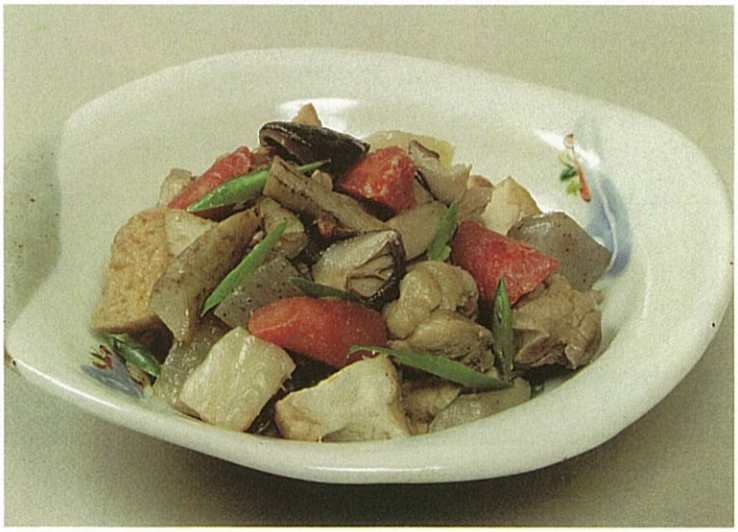
①そば粉と小麦粉を合わせ、耳たぶくらいの固さに練ってラップに包んで１０分程ねかせる
②ごぼうはささがきにして水につけアクを取り、干し椎茸は水で戻して千切りにする。大根、人参、京芋はいちょう切りにする
③だし汁に細かく切った鶏もも肉、干し椎茸、ごぼうを入れ、一煮立ちして、Ａを入れて１０分煮る。ねかせておいたそば粉を小指大にのばしながら入れ、浮き上がったらＢで味を付け、小ネギを散らす
④薬味に七味唐辛子、細かく刻んだ柚子の皮を入れるとよりおいしくなる

●Ｐｏｉｎｔ

そば粉はこねた後、ラップに包み寝かせると、程良い固さになります。薬味は柚子こしょう等もおいしいです。

鶏のうま煮

郷土料理
ＪＡ綾町



●材料

干し椎茸 …… ４ｇ
地鶏 …… ２００ｇ

B大根 …… １２０ｇ
人参 …… ４０ｇ
ごぼう …… ８０ｇ
里芋 …… １２０ｇ
コンニャク …… ８０ｇ

厚揚げ …… １２０ｇ
しょうがの千切り …… ４ｇ

Aみりん …… ３ｃｃ
砂糖 …… ６ｇ
うすくち醤油 … １２ｃｃ

C干し椎茸の戻し汁 … 適宜
こいくち醤油 …… 少々

●作り方

①干し椎茸は水でもどして（戻し汁はだし汁で使う）、石突きを取り、いちょう切りにしておく
②地鶏は、一口大のぶつ切りにしてざるに入れ、熱湯をかけて、干し椎茸の戻し汁に入れてよく煮込む
③あくをすくって、Ａの半量を入れて煮る
④Ｂは乱切りにし、厚揚げは油抜きをして一口大に切る
⑤④の材料と①の椎茸を②の鍋に入れ煮込む。Ａの残りとＣを加え、さらに煮込む
⑥しょうがの千切りを盛りつけて出来あがり

煮しめ

郷土料理
ＪＡ綾町

●材料

京芋 …… １２０ｇ
大根 …… １２０ｇ
人参 …… ４０ｇ
コンニャク …… ８０ｇ
昆布 …… １６ｇ
豆腐（厚揚げを作る）
…… １２０ｇ

いもがら …… ２０ｇ
煮干し …… １２ｇ
A砂糖 …… 大さじ３弱
うすくち醤油 大さじ３弱
みりん …… 大さじ１弱

●作り方

①芋は皮をむいて１ｃｍに切る
②大根は皮をむいて１ｃｍの輪切りにする
③人参は皮をむき１ｃｍのななめ切りにする
④コンニャクは１丁を八切りにする
⑤昆布は水に浸して洗い、結び昆布にする
⑥豆腐を適宜に切り、揚げて厚揚げを作る
⑦いもがらは１０ｃｍの長さに切り、水に浸す
⑧煮干しを入れて①～⑦の材料を入れて、Ａを入れて煮込む

カニまき汁

郷土料理
ＪＡはまゆう



●材料

山太郎がに（甲羅をとったもの）・・・２００ｇ
味噌 ・・・・・・・・・・・・１００ｇ
水 ・・・・・・・・・・・・８００ｃｃ

●作り方

①つきうすに、かにの洗ったものを入れ、杵である程度砕き、途中味噌を入れ、さらに砕く（ミキサーを使用してもよい）
②細かくなったら水を徐々に入れ、４００ｃｃくらい入れたらザルでこす
③ザルに残ったカニをうすに戻し、杵でつき、残りの水を入れさらにザルでこす
④ザルでこしたカニ汁をもう一度こすとなめらかになる
⑤この汁を鍋にうつし、始めは強火で炊き、沸騰し始めたら弱火にし、炊き上げる
⑥好みによってしょうが汁、ネギなどを入れていただきます

●Ｐｏｉｎｔ

最高のカルシウム料理です。
昔はたんぱく源として大切な食べ物でした。

おび天

郷土料理
ＪＡはまゆう

●材料

とび魚（正身）・・・１５０ｇ
木綿豆腐 ・・・・・・・・１００ｇ
しょうが ・・・・・・・・・・８ｇ
卵 ・・・・・・・・・・・・・・1/2個
サラダ油 ・・・・・・・・・・適宜

Ａ塩 ・・・・・・・・・・・・2.5ｇ
醤油 ・・・・・・・・・・・１８ｇ
味噌 ・・・・・・・・・・・・９ｇ
みりん ・・・・・・・・・・１８ｇ
砂糖 ・・・・・・・・・・・３０ｇ



●作り方

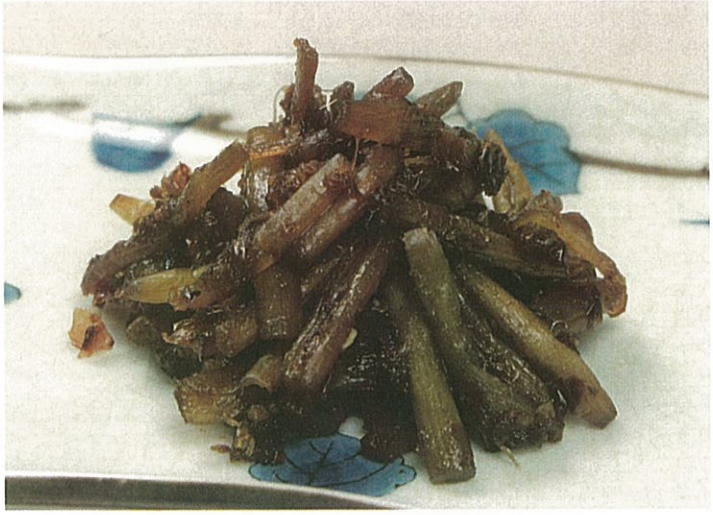
①魚は３枚におろし、骨をとって、まな板の上でこそぎ軽くたたく
②豆腐はふきんに包んで水気を絞る
③しょうがはみじん切りにする
④すり鉢に豆腐を入れてよくすり、魚を加え更によくすり、とき卵、Ａを加え、味をつける
⑤中温よりやや低めの油で好みの型にしてゆっくり揚げる

●Ｐｏｉｎｔ

小京都飫肥の街を中心として日南地方に育った郷土料理です。
ごぼうやニラなど好みの野菜を加えてもおいしくいただけます。

つわぶきの油炒め

郷土料理
ＪＡはまゆう



●材料

つわぶき ・・・・・・・５００ｇ
人参 ・・・・・・・・・・・１００ｇ
油あげ（厚あげ）・・・・・１枚
いりゴマ ・・・・・・・・・・適量

Ａ砂糖 ・・・・・・・・・・大さじ２
こいくち醤油・・・大さじ２
サラダ油 ・・・・・・大さじ３
塩 ・・・・・・・・・・・・・・・少々

●作り方

①つわぶきは皮をむき水にさらしてアク抜きをする
②たっぷりのお湯に塩を振り入れつわぶきをゆでる
③ゆでたつわぶきをサラダ油でよく炒める
④せん切りにした人参、たんざく切りにした油あげ、Ａを加え、さらに炒める
⑤火を止めた後、いりゴマをふる

●Ｐｏｉｎｔ

つわぶき料理の１つとして日南地方でよく作られている庶民的な料理です。

キンカンすし

郷土料理
ＪＡ串間市大束



●材料

だし昆布 …… 適量
酒 …… 大さじ２
米 …… ３カップ
キンカン …… ２０個
　皮細切り …… ６個分
　絞り汁 …… 大さじ１０
塩 …… 大さじ１と1/2
砂糖 …… 大さじ５
ちりめんじゃこ 1/2カップ
きゅうり …… １本

●作り方

①だし昆布と酒を和え、米をすし飯用に固めに炊く
②キンカンの絞り汁、塩、砂糖を混ぜておく
③ちりめんじゃこは熱湯をかけて②につけておく
④きゅうりは板ずりして小口に切る
⑤キンカンの皮は細切りにする
⑥すし飯をつくり③～⑤の具を混ぜる

●Ｐｏｉｎｔ
簡単、火を使わずにでき、冷めても美味しいです。

芋おこわ

郷土料理
ＪＡ串間市大束



●材料

もち米 ‥ １升（１.５ｋｇ）
米 …… ５００ｇ
甘藷（正味） …… ５００ｇ
あずき …… ８０ｇ
水 …… ７００ｇ
塩 …… 大さじ１

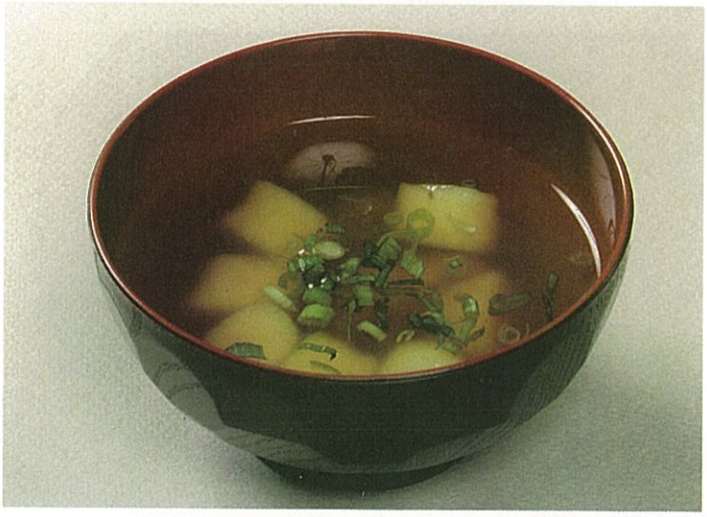
●作り方

①もち米と米は一緒に洗って水に浸しておく（１０時間ぐらい）
②甘藷は皮をむき、サイコロの大きさに切り水につけてアクを抜く
③あずきは煮ておく
④①を２０分～３０分間蒸し、蒸しあがったら別の器に移し、水、塩、あずき、甘藷を混ぜてもう一度２０分くらい蒸す

●Ｐｏｉｎｔ
普通のおこわの中に地元特産の甘藷を入れ、見た目もきれいです。

さつま芋汁

郷土料理
ＪＡ串間市大束



●材料

干し椎茸 …… ４～５枚
水 …… ７カップ
いりこ …… ５０ｇ
Ａうすくち醤油 … 大さじ３
　塩 …… 小さじ1/2
甘藷 …… ２００ｇ
片栗粉 …… ５０ｇ
小ネギ …… ２０ｇ

●作り方

①椎茸は、洗って水につけておく
②鍋に①の椎茸のつけ汁を含めて７カップの水を入れ、いりこを入れて５分位沸騰させ、いりこを取り出す。この中に好みの大きさに切った椎茸を入れて煮立ったらＡで味を付ける
③甘藷は皮をむき乱切りにし湯がき、水気をきって熱いうちにつぶす
④③に片栗粉を混ぜ、二等分し細長い団子を作る
⑤煮立った②の中に④の団子を１ｃｍ位の輪切りにして入れる
⑥ネギを入れていただく

●Ｐｏｉｎｔ
地元特産の甘藷を使い、団子にしてあっさりと食べます。



が　ね

郷土料理
ＪＡ都城

●材料
さつまいも ……中１個
ごぼう ……１本
人参 ……小１本
卵 ……１個
水 ……少々
小麦粉 ……１００ｇ
塩、砂糖 ……各少々
揚げ油 ……適量

●作り方
① さつまいもは皮を厚めにむいて大きめのせん切りにし、水にさらす
② ごぼうはささがきにし、水にさらす
③ 人参もささがきにする
④ 卵を割りほぐし水を加え小麦粉と①②③をさっくり混ぜ、塩、砂糖少々で味付けする
⑤ 中温でゆっくり揚げる

●Ｐｏｉｎｔ
都城地方では蟹のことを方言でガネと言い、蟹が脚を出しているように見えることからその名がついています。
お盆や祭りの時などの料理には煮〆と一緒にがねが盛り合わされます。
又日常的にもおかずとして又おやつとしてもよく作られています。

そば汁

郷土料理
ＪＡ都城

●材料（５人分）
そば粉 ……２００ｇ
塩 ……小さじ1/4
水 ……適宜

大根 ……２００ｇ
里芋 ……２００ｇ
人参 ……１００ｇ

ごぼう ……１００ｇ
コンニャク ……１００ｇ
ねぎ ……適宜
煮干し ……３０ｇ
干し椎茸 ……５～６枚
水 ……１０カップ
うすくち醤油…１００ｃｃ

●作り方
① 干し椎茸のつけ汁と、煮干しでだし汁を作る
② だし汁１０カップに野菜を入れ煮えたら醤油を入れ味を整える
③ そば粉は塩を加え水を少しずついれながらこね、板状にめん棒でのばし２ｃｍ幅に切り②の鍋に入れる（そばはゆでずに生のまま使う）
④ そばが煮えたらねぎを入れ火を止める





酢のしゅい（酢の汁）（湯なます）

郷土料理
ＪＡ都城

●材料
鰯（一夜干）……２匹
大根 ……中１本
うすくち醤油……８０ｃｃ
酢 ……１２０ｃｃ

●作り方
① 大根をたかおろし器（竹製の粗い大根おろし器）でおろす
② 鰯は４～５等分のブツ切りにする
③ おろした大根と鰯を煮る。うすくち醤油を加え、煮上がる寸前に、酢を加える

●Ｐｏｉｎｔ
味付けはそれぞれの家庭の味に仕上げてください。冬の寒い夜に作って食べると体がとても温まります。
なますというのは冷たいのが普通だがこれは熱いのを食し体が温まるのが特徴です。

地鶏の味噌ころばかし　郷土料理　ＪＡこばやし



●材料

地鶏 …… ５００ｇ
しょうが …… １片
砂糖 …… ６５ｇ
味噌 …… ８０ｇ

●作り方

①鍋に油を入れ、しょうが、鶏肉を炒める。中火にして鶏肉が柔らかくなるまで煮る
②砂糖、味噌を入れて煮詰める

●Ｐｏｉｎｔ

水は使わないので焦げないように注意する。
圧力鍋を使うと早いが、地鶏の味がなくなるので注意する。
コンニャク、大根、ごぼう、人参の乱切りをゆでて加えてもおいしいです。

にがうりとナスの味噌炒め　郷土料理　ＪＡこばやし



●材料

にがうり …… ２本
ナス …… ２本
にんにく …… １片
豚肉 …… ２００ｇ

Ａ砂糖 …… 大さじ２
味噌 …… 大さじ４
みりん …… 少々

●作り方

①にがうりは二つ割にしてわたを出し、薄めに切る
②ナスを適当な厚さに切り、水にひたしアクをぬく
③鍋に油を入れ、薄く切ったにんにくと豚肉を炒める
④ナスの水を切り③に入れ、炒める
⑤Ａをよく合わせ④に入れ混ぜる
⑥にがうりを入れよく混ぜる

●Ｐｏｉｎｔ

にがうりのビタミンＣが壊れないよう薄めに切り、サッと仕上げる。

里芋の丸揚げ煮　郷土料理　ＪＡこばやし



●材料

小さな里芋 …… １６個
片栗粉 …… 適量
油 …… 適量

Ａ砂糖 …… ５０ｇ
醤油 …… 大さじ３
みりん …… 大さじ１

白ごま …… 適量

●作り方

①里芋は皮付きのままよく洗いゆでる
②里芋の皮をむき、小麦粉をまぶし、しばらくなじませる
③油を熱し、里芋をからりと揚げる
④Ａを合わせ煮る
⑤④に③を入れ十分にからませる
⑥器に盛りごまをかける

かしわとごぼうの吸い物　郷土料理 ＪＡえびの市



●材料

地鶏のもも肉‥１００ｇ
ごぼう‥‥‥‥‥‥１本
だし汁‥‥‥‥４カップ
うすくち醤油‥‥‥少々
塩‥‥‥‥‥‥‥‥少々

●作り方

①地鶏のもも肉は一口大のそぎ切り、ごぼうは長めのささがきにする
②肉とごぼうはだし汁で煮たて、醤油、塩で味付けする

●Ｐｏｉｎｔ
お祝事にはかかせない吸い物です。

酢ごぼう　郷土料理 ＪＡえびの市

●材料

ごぼう‥‥‥‥‥‥２本
Ａだし汁‥‥‥大さじ４
　うすくち醤油 小さじ２
　砂糖‥‥‥‥‥小さじ２

Ｂすりごま‥‥大さじ５
　砂糖‥大さじ１と1/2
　酢‥‥大さじ１と1/2
　うすくち醤油 小さじ１

●作り方

①ごぼうは皮をこそげとり、鍋に入る長さに切る。太いのは２～４つ割りにする。それを水につけてアク抜きをし、米のとぎ汁等で固めにゆでる
②鍋にＡを入れ、ごぼうを汁気がなくなるまで煮る。まな板の上にごぼうをのせ、すりこぎでたたいて４０ｃｍの長さに切りそろえる
③Ｂを合わせてゴマ酢を作り、ごぼうをあえて味を含ませる



よごし　郷土料理 ＪＡえびの市



●材料

ほうれん草‥‥‥‥１束
春菊‥‥‥‥‥‥‥１束
ごま‥‥‥‥‥‥大さじ４
豆腐‥‥‥‥‥‥‥1/2丁
味噌‥‥‥‥‥‥１００ｇ
砂糖‥‥‥‥‥‥大さじ４

●作り方

①ほうれん草、春菊を湯がき、よくしぼる。３cm幅に切る
②ごまをよくすり、味噌、砂糖、豆腐を入れてよく混ぜる
③②に①を入れて混ぜ合わせる

冷やし五目とろろ汁

郷土料理
ＪＡ児湯



●材料
山いも ・・・・・・・・・・ ２００ｇ
人参 ・・・・・・・・・・ ３分の１本
ちくわ ・・・・・・・・・・・・・・ １本
椎茸 ・・・・・・・・・・・・・・・・ ３枚
さつま揚げ ・・・・・・・・・・ １枚
絹さや ・・・・・・・・・・ ５～６枚
ネギ ・・・・・・・・・・・・・・・ １本

Ａだし汁 ・・・・・・・・ ２カップ
（昆布とカツオでだしをとり、塩小さじ１、うすくち醤油小さじ３で味をつけておく）

●作り方
①人参は千切りにし、さっとゆで、椎茸は水で戻しうす切りにしてＡで下煮をし、冷ましておく
②さつま揚げは細切りにし、熱湯をかけ油抜きをする。絹さやは熱湯でさっとゆで、冷水にとり、水気をきって千切りにする。ちくわは縦半分に切ってから小口切りにしておく
③山いもをすりおろし、①のＡを徐々に加えながらのばし、②を加えて混ぜ合わせ、冷ます
④好みでネギを小口切りにして食す

レンコンのすり流し汁

郷土料理
ＪＡ児湯



●材料
レンコン ・・・・・・・・ １００ｇ
大根 ・・・・・・・・・・・・ １００ｇ
ねぎ ・・・・・・・・・・・・・・ １０ｇ
だし汁（昆布）・・・ ３カップ
味噌 ・・・・・・・・・・・・ 大さじ３
七味とうがらし・・・・・・・ 少々

●作り方
①レンコンはきれいに洗い水にさらしておく。皮をむいて生のまますり金（すり鉢）ですりおろしておく。大根は千切りにしてねぎは小口切りにしておく
②だし汁に大根をいれて火にかけ、大根が煮えたらレンコンを加えアクをとりながら煮る
③味噌を加え煮立つ直前に火を止め、ねぎを入れる

●Ｐｏｉｎｔ
好みで七味唐辛子を入れてもよい。

お茶の葉の天ぷら

郷土料理
ＪＡ児湯



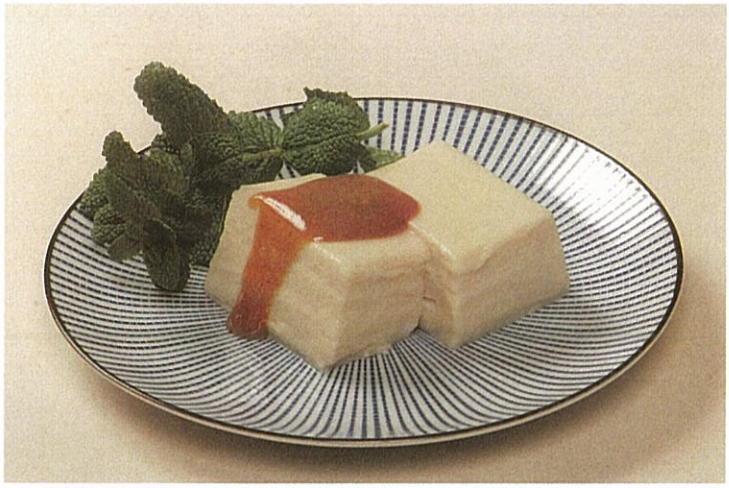
●材料
生茶 ・・・・・・・・・・・・ １００ｇ
Ａ卵 ・・・・・・・・・・・・・・・ １個
砂糖 ・・・・・・・・・・ 大さじ１
塩 ・・・・・・・・・・・・ 小さじ１
ほんだし ・・・・・・ 大さじ１
水 ・・・・・・・・・・ １００ｃｃ
天ぷら粉 ・・・・・・・・ １００ｇ
食油 ・・・・・・・・・・・・ ３カップ
天つゆ等

●作り方
①摘んだ生茶を洗い、熱湯にくぐらせ、水にひたして絞る
②ボールに天ぷら粉を入れＡと①を加えて混ぜ合わせる。５分くらいそのままおく
③食油を１６０℃位に煮たてて材料をめししゃもじ等でのせて平たくして揚げる

●Ｐｏｉｎｔ
衣が残っていれば、人参、ナス、さつまいも等を揚げて添えれば色合いも良く見た目がよいでしょう。
新芽３枚摘みます。下葉はにがみがあります。
新茶の香りがしてとても栄養バランスも取れます。

ピーナッツ豆腐

郷土料理
ＪＡ尾鈴



●材料

【豆腐】
落花生（皮むき）１カップ
でんぷん ・・・・・・ １カップ
水 ・・・・・・・・・・・・ ５カップ

【酢味噌】
味噌 ・・・・・・・・・・ １００ｇ
砂糖 ・・・・・・・・・・ １００ｇ
みりん ・・・・・・・・ ５０ｃｃ
酢（５倍酢原液）１０ｃｃ
ねりがらし・・・・・・・・・少々

●作り方

【豆腐】
①落花生を分量の水１カップでミキサーにかける
②①とでんぷん粉、残りの水４カップを鍋に入れ、焦げ付かないように煮詰め、透明状になったらバットなどの容器に流し入れ、固まったら出来上がり
③食べやすい大きさに切り、酢味噌をかけて食べる

【酢味噌】
材料を全部すり鉢で混ぜる
ミキサーにかけるときめが細かくなる

油みそ

郷土料理
ＪＡ尾鈴

●材料

味噌 ・・・・・・・・・・・・ ４００ｇ
砂糖（双糖）・・・・・ １１０ｇ
かえり（いりこの粉）
・・・・・・・・・・・・・・・・・ ２０ｇ
油 ・・・・・・・・大さじ１と1/2
人参 ・・・・・・・・・・・・・ ７０ｇ
ごぼう ・・・・・・・・・・・・ ４０ｇ
ニラ ・・・・・・・・・・・・・ ２０ｇ
ゴマ ・・・・・・・・・・・・・・・適宜



●作り方

①かえりをフライパンで炒り、粉にする
②ごぼう、人参はみじん切りにする
③ニラも小さくきざむ
④中華鍋を熱し油を入れ、ごぼう、人参を炒める
⑤④に砂糖を入れ、溶けたら味噌を入れよく混ぜ、かえりも入れて混ぜ合わせる
※油断をすると焦げる事があるので注意
⑥最後にニラとゴマを入れて、少し炒めて出来上がり

あすか汁

郷土料理
ＪＡ尾鈴

●材料

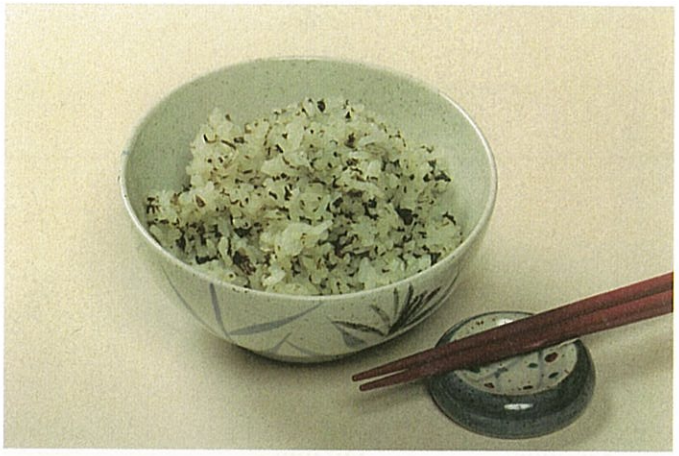
大根 ・・・・・・・・・・・・・ ８０ｇ
人参 ・・・・・・・・・・・・・ ４０ｇ
しめじ ・・・・・・・・・・・・ ４０ｇ
白菜 ・・・・・・・・・・・・・ ８０ｇ
だし汁 ・・・・・・・・ ５２０ｃｃ
Ａコンソメ（固形）・・・４個
だしの素 ・・・・・・・・・・少々
麦味噌 ・・・・・・・・・・・・ ４０ｇ
牛乳または豆乳・ １２０ｃｃ

●作り方

①大根、人参、白菜は食べやすい大きさに切り、しめじはさいておく
②鍋にだし汁を入れて火にかける
③②が沸騰したら①を入れ、中火で煮る
④煮えたらＡの調味料を入れ、一煮立ちさせる
⑤火を消して麦味噌を入れる
⑥牛乳（または豆乳）を入れて出来上がり

くさぎなめし

郷土料理
ＪＡ西都



●材料

米 …… ３カップ
塩 …… 小さじ1/2
うすくち醤油 …… 大さじ１
くさぎな …… １００ｇ
ほぐしたいりこ … 大さじ２
油 …… 少量

●作り方

①米は炊く３０分前に洗い、塩小さじ１を加え普通に炊く
②ゆでて水にさらしたくさぎなは絞り、きざんでほぐしたいりこと一緒に油で炒め、塩、醤油で味付けし冷やしておく
③炊きあがったご飯に②を混ぜ合わせる

冷　汁

郷土料理
ＪＡ西都



●材料

いりこ …… ５０ｇ
味噌 …… ２００ｇ
ゴマ …… ４０ｇ
ピーナッツ …… ５０ｇ
豆腐 …… 1/2丁
きゅうり …… １本
なす …… １本
青じそ …… ２～３枚
みょうが …… 少々
しょうが …… 少々
麦飯 …… ４杯

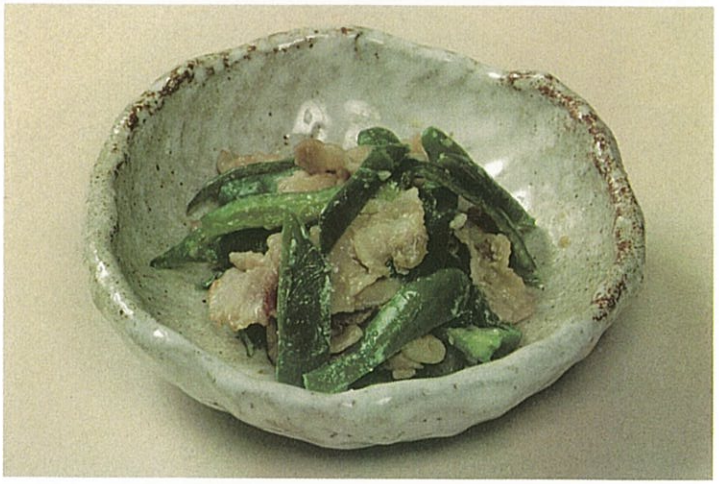
●作り方

①いりこの頭と腹わたを取り、フライパンで炒っておく
②ゴマも軽く炒っておく
③すり鉢でいりこ、ゴマ、ピーナッツをよくする。味噌を加え、更によくする
④③に豆腐を入れてすり混ぜる（豆腐は手でつぶすようにほぐし混ぜる）
⑤④に人肌くらいに冷ましたお湯６００ｃｃを入れ、味噌汁より濃いめに溶かす
⑥きゅうりは輪切り、焼きなすは小口切り、青じそ、みょうが、しょうがはみじん切りにしたものを⑤に加える
⑦熱いごはんにかけて食べる

●Ｐｏｉｎｔ
④をすり鉢の内側にまんべんなく塗りつけ、逆さにふせてコンロの弱火であぶるか、アルミ泊に薄くのばし、トースターなどで焦げ目をつけてもおいしいです。
いりこは頭とはらわたを取ると苦くないです。
暑い夏に、だしのきいた冷や汁をごはんにかけて食べる味わいは格別です。

豚肉とピーマンの味噌炒め

郷土料理
ＪＡ西都



●材料

ピーマン（中） …… ８個
豚バラ肉 …… ２００ｇ

Ａ味噌 …… ８０ｇ
　みりん …… 大さじ４
　砂糖 …… 小さじ２

サラダ油 …… 大さじ１

●作り方

①ピーマンは短冊切り、豚肉は２ｃｍに切る
②フライパンを熱し、油を入れ、豚肉を炒め、色が変わったらピーマン、Ａを加えて炒める

めひかりのかば焼き

郷土料理
ＪＡ延岡



●材料

めひかり ……… ５００ｇ
しょうが …… 適宜
片栗粉 …… 適宜
揚げ油 …… 適宜

Ａ砂糖 …… 大さじ１
みりん …… ５０ｃｃ
こいくち醤油 … ５０ｃｃ
水 …… 大さじ１

●作り方

①めひかりは頭とうろこを取っておく
②①に片栗粉をまぶしておく
③②をカラッと揚げる
④鍋にＡを入れ、煮立ったら③としょうがを入れ、汁がなくなるまで煮る

鮎ずし

郷土料理
ＪＡ延岡

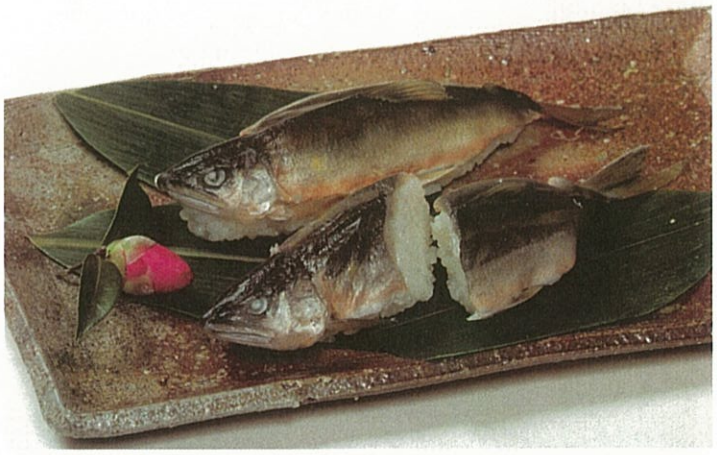
●材料

米 …… ３合
塩 …… 少々
酢 …… 適量
鮎 …… １０～１５匹
砂糖 …… 大さじ３

Ａ合わせ酢
酢 …… 1/2カップ
砂糖 …… 大さじ1.5～２
塩 …… 小さじ１～1.5
化学調味量 … 小さじ1/2

●作り方

①鮎は背開き、または腹開きして、濃い塩水に一晩漬け込む
②①を洗い流し、よく水気をふきとり、酢をひたひたに入れ、大さじ１～２の砂糖を加え、一晩漬け込む
③白米を炊く
④③にＡを混ぜ、すしめしを作る
⑤④を鮎に詰め、形を整える
⑥しょうがなど好みで添える



すり身のいなり寿し

郷土料理
ＪＡ延岡



●材料

米 …… ３合
あげ身 …… １０枚

Ａみりん …… １００ｃｃ
だし液 …… 大さじ３

ひじき …… ５ｇ
人参 …… ５０ｇ

Ｂ水 …… ２００ｃｃ
みりん …… １００ｃｃ
だし液 …… 大さじ３
砂糖 …… 大さじ４

ラッキョウ酢 … １５０ｃｃ

●作り方

①あげ身を油ぬきする
②あげにＡで味をつける
③ひじきと人参は小さく刻んでおく
④Ｂにひじきを入れ煮る。火を止める前に人参を入れて煮る
⑤ご飯にらっきょう酢を混ぜ④を入れる
⑥②に⑤を詰める

●Ｐｏｉｎｔ
中身の具はちらし寿司の具、ゴマでもよい。

竹の子の巻き寿司

郷土料理
ＪＡ日向

●材料

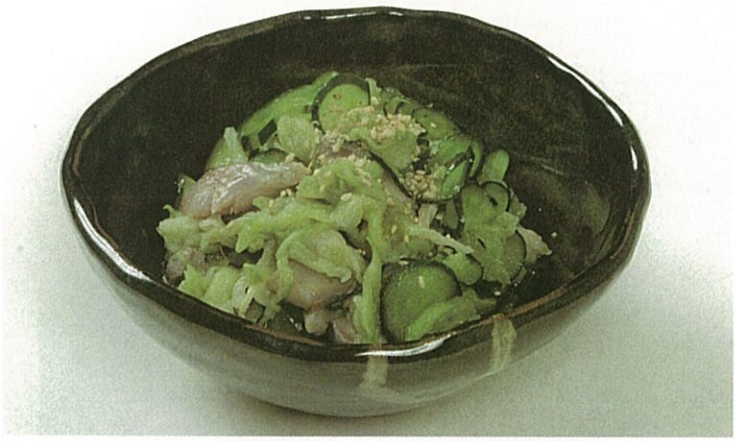
干し竹の子 …… １００ｇ
焼きのり …… １０枚
すし飯 …… ５合
青じそ …… ２０枚
卵 …… ３個
きゅうり …… ２本
しば漬け（きゅうり） ５０ｇ

●作り方

①干し竹の子をもどす
②もどした竹の子に味付けをする（煮しめのように）
③味付けした竹の子の汁気をよく切る（キッチンペーパーでふきとる）
④巻きすの上に焼きのり、竹の子、すし飯、青じその順にのせる。芯にする具は、卵焼き、しば漬け、きゅうりなど好みでよい
⑤具をのせて巻く

ハスガラなます

郷土料理
ＪＡ日向



●材料

魚（マンビキ）… １５０ｇ
塩 …… 少々

Ａ酢大さじ …… 2.5
砂糖 …… 大さじ３
醤油 …… 大さじ１

ハスガラ …… １本
きゅうり …… ２本
ゴマ …… 少々

●作り方

①魚は酢のもの用に切っておく
②魚に塩をしておき、Ａで味をつける
③ハスガラ、きゅうりは小口切りにし、それぞれ塩もみにする
④ハスガラ、きゅうりをしぼり、②であえ、ゴマをふりかける

むかごめし

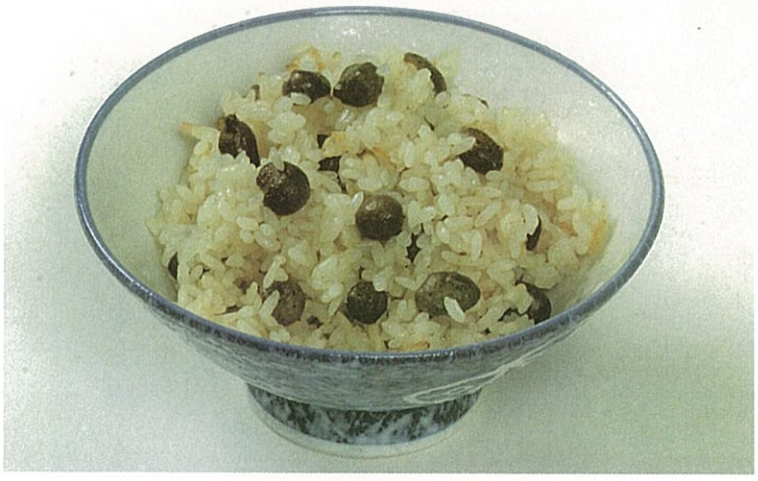
郷土料理
ＪＡ日向

●材料

米 …… ３カップ
だし汁 …… ３カップ半
むかご １５０ｇ～２００ｇ
油 …… 大さじ１
醤油 …… 大さじ1/2
塩 …… 小さじ２
酒 …… 大さじ２

●作り方

①米は洗って水切りし、だし汁に３０分浸しておく
②むかごは洗って水切りし、油で炒め、醤油をからませ炊く直前に①に混ぜ、塩、酒を加えて炊きあげる



麦ずぅしい（麦雑炊）

郷土料理
ＪＡ高千穂地区

●材料

大根 …… １６０ｇ
人参 …… ８０ｇ
干し椎茸 …… ４ｇ
芋がら …… ４ｇ
里芋 …… １２０ｇ
水煮の豆（何でも良い）１００ｇ
押麦 …… １５０ｇ
ネギ …… ５０ｇ
だし汁 …… ３２０ｃｃ
うすくち醤油 …… 大さじ３
塩 …… 小さじ1/2
サラダ油 …… １５ｇ

●作り方

①大根、人参、干し椎茸、芋がら、里芋は２～３mmの厚さの一口大のいちょう切りにする
②①の材料と豆を一緒に煮る
③煮立ったら押麦を入れて、ふたをして煮る
④麦が煮えたら、一度熱した油を鍋に入れる
⑤醤油（か、好みで味噌）、塩で味をつける
⑥最後にネギを入れる

●Ｐｏｉｎｔ

昔は長い冬の栄養補給源だったようです。現代ではを入れたりアレンジも良いと思います。
昔は沢山の量を作って、家族分の少量を鍋に取り分けて、それをだし汁で増やしてあたためて食べていたようです。

割ぽう鶏

郷土料理
ＪＡ高千穂地区

●材料

地鶏１枚（２００～２５０ｇ）
ごぼう１５０ｇ（ささがき）
椎茸（中） …… ２枚
人参 …… 少々
にら …… 1/2束
にんにく …… ２～３かけ
塩こしょう …… 少々
醤油 …… 大さじ１
くれ竹 …… １節

●作り方

①地鶏を食べやすい大きさに切る。ごぼうはささがき、にらは２～３ｃｍの長さに切る。椎茸はうす切り、人参は細切りにする。にんにくはうす切りにしておく
②①を全部混ぜあわせて、塩こしょう、醤油で下味をつける
③くれ竹を準備して節の中央をノコギリを使ってあける。竹を洗って中に②を詰める
④炭火で蒸し焼きにする。途中、ふたを取り、味を整える



はちの子そうめん

郷土料理
ＪＡ高千穂地区



●材料

そうめん …… ４～５束
はちの子 …… 適量
塩 …… 少々
油 …… 少々

●作り方

①そうめんをゆがいて水でよく洗い、水切りをしておく
②はちの子は塩を少し入れたお湯でゆがいておく。それを油で炒める
③②に水を入れ、塩で味を整え、スープをつくる
④そうめんに③をかける

●Ｐｏｉｎｔ

日之影町内でも主に岩井川地区で、よく食べられています。
そうめんの他に、ハチの子と大根葉、ナス、ハスガラと油で炒めて、塩味で食べる方法もあります。
昔は最高のタンパク源だったものとおもわれます。

湯なます

行事食
ＪＡ宮崎中央



●材料

大根	1/2本	塩	少々
人参	1/2本	しょうが	少々
鰯	1匹	ゆず	少々
あげ	1枚	ゴマ	少々

Ａうすくち醤油
みりん
砂糖
酢
料理酒
} 各大さじ２

●作り方

①大根を千切りにし、湯通しする。人参を四つ切りにしておく。あげは油抜きをし、食べやすい大きさに切る
②鰯は３枚におろし、塩をふる。食べやすい大きさに切って、Ａにつけておく。（しょうがを少量加えると魚のくさみが消える）
③鰯にＡがなじんだら、大根、人参、あげを加えてゆず、ゴマをのせて出来あがり

●Ｐｏｉｎｔ

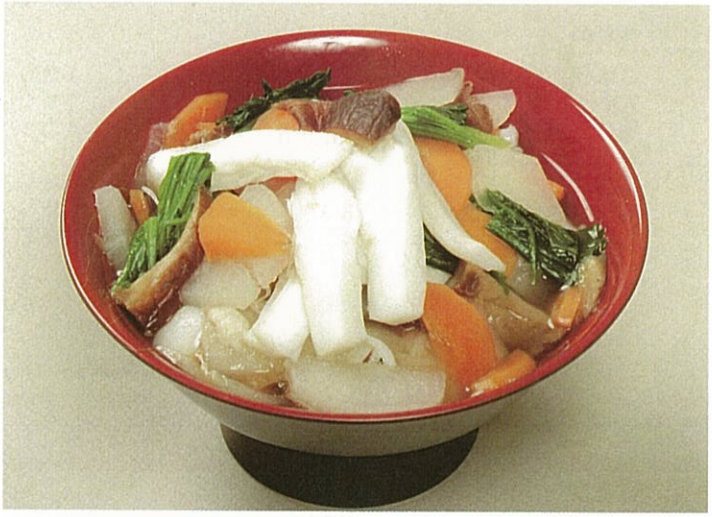
魚を使う酢のもののことを「なます」といい、普段のおかずのほか、行事食や晴れ食としてもよく作ります。

イカの汁かけ飯

行事食
ＪＡ宮崎中央

●材料

サラダ油	少々	ごぼう	１本
米	２カップ	ほうれん草	０.５束
干し椎茸	３枚		
あじ	１匹		
イカ	１ぱい	Ａだし汁	５カップ
人参（小）	１本	うすくち醤油	大さじ５
大根	１０ｃｍ	みりん	大さじ２



●作り方

①ご飯は普通に炊く
②椎茸を水でもどす
③あじを焼く（焼いてあるのを買ってもよい）
④イカは内臓を抜き取り身の方は皮をはぎ５ｃｍの細切りにし、さっと湯通ししておく
⑤人参、大根はいちょう切りにし、ごぼうはささがきにしてアク抜きをする。ほうれん草はゆがいて、２ｃｍ位に切っておく
⑥あじをむしり、水に戻しておいた椎茸を食べやすい大きさに切る
⑦鍋に油を熱し④⑤⑥を炒め、Ａを加え、ひと煮立ちしたら火をとめる
⑧ほうれん草を入れてご飯にかける

●Ｐｏｉｎｔ

もともとは各家庭の氏神様に差し出す料理でした。

ぬた芋

行事食
ＪＡ宮崎中央



●材料

里芋	４００ｇ	味噌	大さじ２
白ごま	大さじ２	みりん	大さじ１
砂糖	大さじ２		

●作り方

①里芋は皮つきのままきれいに水洗いにして鍋に入れる
②①の鍋に里芋がかぶる位の水を加えて、火にかけ竹ぐしがスッと通るまでゆでる
③②の里芋がゆで上がったら、熱いうちに乾いたふきんにとって皮をむく
④白ごまは仕上げ用に少し残しておき、炒って、よくすり、砂糖・味噌を加えてよくすり合わせる
⑤④に③の里芋の３分の１量を熱いうちに入れ、つぶしてよくすり混ぜる
⑥⑤の里芋の堅さを見て、みりんでのばす
⑦残りの③の里芋は約1.５cmの厚さに切って⑥に加えてあえる
⑧⑦を器に盛って④の仕上げ用の白ごまをふって供する

伊達巻き

行事食
ＪＡ綾町



●材料

昆布（幅広い物）‥ 1/4枚
人参（中）‥‥‥‥ 1/2本
油揚げ‥‥‥‥‥‥ 1枚
豆腐‥‥‥‥‥‥‥ 1/2丁
ごぼう（中）‥‥‥ 1/2本

Ａ砂糖‥‥大さじ２と1/2
塩‥‥‥‥‥小さじ1/4
片栗粉‥‥‥‥小さじ１

●作り方

①昆布、人参、油揚げは、それぞれ煮付けの要領（薄味）でたき、さましておく
②すり鉢にふきんでしぼった豆腐を入れてよくすりつぶし、Ａを入れ、更によくすりつぶす
③巻すのこの上にふきんを敷き、浅草のりの広さに昆布を広げ、豆腐を１ｃｍ位の厚さに広げ、その上に人参、ごぼうを並べ、またその上に豆腐をのばし、のりの要領でぐるりと巻く
④ふきんはそのまま両端をしばり、きっちりと巻く
⑤巻すのこの上をラップでくるくると巻く。３０分位蒸して冷えてから切り分ける

●Ｐｏｉｎｔ

正月、祝事に作ります。
昆布が小さくて２～３枚合わせるときは必ず横に合わせること。縦に合わせると、切った時、昆布がはずれます。

けんちん汁

行事食
ＪＡ綾町

●材料

ごぼう‥‥‥‥‥‥８０ｇ
人参‥‥‥‥‥‥‥８０ｇ
里芋‥‥‥‥‥‥１２０ｇ
ねぎ‥‥‥‥‥‥‥１本
木綿豆腐‥‥‥‥８０ｇ
油揚げ‥‥‥‥‥‥１枚
ごま油‥‥‥‥大さじ２

大根‥‥‥‥‥‥１２０ｇ
コンニャク‥‥‥１００ｇ
だし汁‥‥‥‥‥４カップ

Ａ酒‥‥‥‥‥‥大さじ１
醤油‥‥‥‥‥大さじ１
塩‥‥‥‥‥‥小さじ１

●作り方

①ごぼうはささがきにして水にさらす。大根は５mmの厚さのいちょう切り、人参は半月切りにする。里芋は縦に皮をむき、１.５ｃｍの厚さに切って塩でもんで、ぬめりを洗い流す。ねぎは小口切りにする。コンニャクは３mmの厚さに切る
②豆腐は軽く重しをして水きりし、手で大きくくずす。油揚げは湯で油抜きにして縦半分に切ってから１ｃｍ幅に切る
③鍋にごま油を熱し、ごぼう、人参、里芋の順に入れてよく炒める
④だしを注いで煮立て、アクをとって、油揚げを加え、約２０分位煮、豆腐を加える
⑤Ａで調味し、ねぎを散らして火を止める

五目散らし寿司

行事食
ＪＡ綾町



●材料

米‥‥‥‥‥‥‥２８０ｇ
水‥‥‥‥‥‥米の１.２倍
酒‥‥‥大さじ５分の３弱
酢‥‥‥‥６分の１カップ
砂糖‥大さじ１と２分の１
塩‥‥‥‥‥‥小さじ１弱

Ｂ干し椎茸‥‥‥‥‥２枚
油揚げ‥‥‥‥‥‥１枚
ごぼう‥‥‥‥‥‥４０ｇ

人参‥‥‥‥‥‥‥４０ｇ

かまぼこ‥‥‥‥‥４０ｇ
鶏もも肉（５mm角切り）
‥‥‥‥‥‥‥‥‥４０ｇ
だし汁‥‥‥‥１/２カップ

Ａ砂糖‥‥‥‥‥大さじ２
醤油‥‥‥‥‥大さじ２
みりん‥‥‥大さじ1/2
酒‥‥‥‥‥大さじ1/2

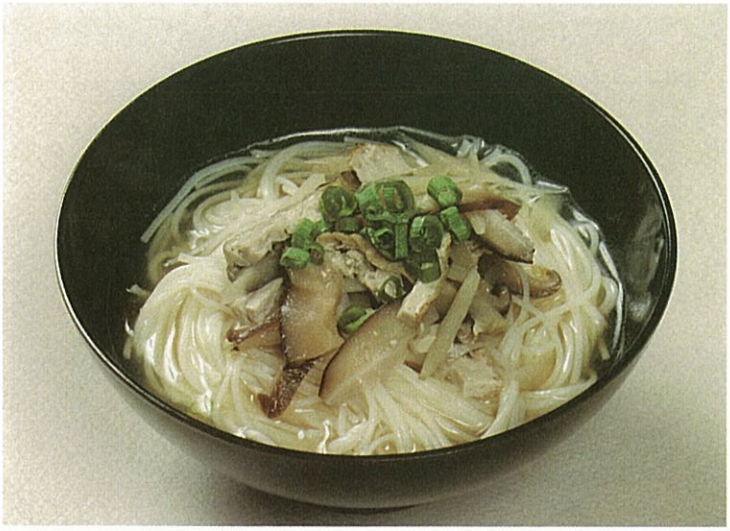
卵‥‥‥‥‥‥‥‥２個
青じそ‥‥‥‥‥‥４枚
サラダ油‥‥‥‥‥適宜
白煎りゴマ‥‥‥‥１２ｇ

●作り方

①米を洗いざるに上げ水気を切り、炊飯器に米を入れ、水と酒を加え３０分おいて炊く
②ご飯が炊きあがったら盤台に移し、砂糖を煮溶かした合わせ酢を回しかけて混ぜる
③混ぜる具を煮る。干し椎茸は水につけてやわらかく戻し、軸を除いて半分に切り、さらに薄切りにする。油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、１.５ｃｍの長さの細切りにする。人参も皮をむいて油揚げと同様に切る。ごぼうは小さめの笹がきにして水につけておく。かまぼこは小さな扇切りにする
④鍋に鶏肉を入れ軽く炒め、Ｂを入れてだしを注ぎ、強火にかけて煮る。沸騰したら弱火にして７～８分煮る。人参とかまぼこ、Ａを加え、落しぶたをして弱火で煮る
⑤卵をときほぐし塩を加え、薄焼き卵を作り、冷めたら千切りにする
⑥青じそを千切りにしておく
⑦温かいすし飯に煮あがった④を加え、さっくり混ぜてしばらく置いてなじませる。器に盛り、薄焼き卵、青じそを散らし、ゴマをふってできあがり

具かけソーメン

行事食
ＪＡはまゆう



●材料
ソーメン ・・・・・・・・・・・・ ３束
ごぼう ・・・・・・・・・・・・ ５０ｇ
椎茸 ・・・・・・・・・・・・・・・ ３枚
うす揚げ ・・・・・・・・・・・・ ２枚
ネギ ・・・・・・・・・・・・・・・ 少々
だし汁（いりこ）４００ｃｃ

Ａうすくち醤油・・・５０ｃｃ
　みりん ・・・・・・・・ 大さじ２

●作り方
①ごぼうはささがき、椎茸、うす揚げはせん切りにします
②だし汁をいりこで取り、ごぼう、しいたけ、うす揚げを入れて煮立ったらＡを加えて煮立て味を整える
③ゆでたソーメンを器に盛り②をかけ最後小口切りのネギをのせて食べる

●Ｐｏｉｎｔ
古くから葬式、お盆には必ずお膳の一品にしていました。
最近は葬祭センターになってきているのであまり作りませんが、夏はお祝いの席やお盆にはよく作って食べています。

ぐる煮（ゴンダ煮）

行事食
ＪＡはまゆう

●材料
里芋 ・・・・・・・・・・・・ ２００ｇ
大根 ・・・・・・・・・・・・ ２００ｇ
ごぼう ・・・・・・・・・・・・ ５０ｇ
昆布 ・・・・・・・・・・・・・・ ４０ｇ
コンニャク ・・・・・・・・ ４０ｇ
揚げ ・・・・・・・・・・・・・・ １.５枚
だし汁（いりこ）・３カップ

Ａうすくち醤油・・・・・ ５０ｇ
　みりん ・・・・・・・・ 大さじ２
　砂糖 ・・・・・・・・・・ 大さじ２
　塩 ・・・・・・・・・・・・・・・ 少々

●材料
①大根いちょう切り、ごぼう、昆布は乱切り、里芋、揚げ、コンニャクはサイコロに切る
②①の材料をだし汁で煮たたせＡを入れて３０分位煮込む

●Ｐｏｉｎｔ
昔から葬式の時は作って食べていました。
今はけんちん汁として食べています。
市木地域では今だに葬祭には人参、かまぼこ（赤い材料）は使わないところが多いです。



といもの酢の物

行事食
ＪＡはまゆう



●材料
といも ・・・・・・・・・・・・・・ ２本
生節 ・・・・・・・・・・・・ １００ｇ
塩 ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 適量

Ａ５倍酢 ・・・・・・・・ 大さじ１
　砂糖 ・・・・・・・・・・ 大さじ２
　みりん ・・・・・・・・ 大さじ２

●作り方
①といもは皮をむき、薄切りにする
②①に塩をふり、しんなりしてきたらサッと水洗いし水気をしぼる
③生節はささがきにする
④といもと生節にＡを加えて、できあがり

●Ｐｏｉｎｔ
お盆にいただきます。

いかめし

行事食
ＪＡ串間市大束

●材料

もち米 ・・・・・・・ 1/4カップ
うるち米 ・・・・・ 1/4カップ
イカ ・・・・・・・・・・・・・・ 1ぱい
冷凍ミックスベジタブル
・・・・・・・・・・・・ 2/3カップ
Ａ水 ・・・・・・・・・ 3/4カップ
　砂糖 ・・・・・・・・・・・大さじ１
　酒 ・・・・・・・・・・・・大さじ１
　うすくち醤油
・・・・・・・・・・大さじ１と1/2



●作り方

①もち米とうるち米は炊く１時間前に洗い、ザルに上げる
②冷凍ミックスベジタブルは、解凍しておき①と一緒に釜に入れ、２割増しの水で炊く
③イカの胴１ぱい分は熱湯でサッとゆで、②を詰めてつまようじで留める
④Ａを煮立て、③を入れて中火で煮る
⑤④に味がしみ込んだら、冷まして好みの大きさに切る

●Ｐｏｉｎｔ
おせち料理の一品 。

煮　豆

行事食
ＪＡ串間市大束



●材料

金時豆 ・・・・・・・・・・ ５００ｇ
砂糖 ・・・・・・・・・・・・ ５００ｇ
塩 ・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ１

●作り方

①豆は一晩水に漬けておく
②鍋に水、豆を入れて、強火で沸騰したら弱火で３０分くらい煮る
③②に砂糖、塩を入れて中火で１０分くらい煮る

●Ｐｏｉｎｔ
冠婚葬祭等で必ず食べます。

お和え

行事食
ＪＡ串間市大束

●材料

白菜 ・・・・・・・・・・・・・・ １巻き
人参 ・・・・・・・・・・・・・・ ２本
しょうが ・・・・・・・・・・・・ １片
ほうれん草 ・・・・・・・・・・ １束
里芋 ・・・・・・・・・・・・・・ ５個

Ａ味噌 ・・・・・・・・・・ 大さじ３
　砂糖 ・・・・・・・・・・ 大さじ３
　塩 ・・・・・・・・・・・・・・ 少々

白ゴマ ・・・・・・・・・・・・・・ 適量
豆腐 ・・・・・・・・・・・・・・・ １丁

●作り方

①白菜、人参（半分に切る）、ほうれん草は湯がいておく
②里芋は皮をむいて湯がく
③豆腐は水気を切っておく
④①と②を食べやすい大きさに切る
⑤すり鉢に白ゴマを入れすって、豆腐、Ａを入れ混ぜる
⑥⑤に野菜を入れ混ぜる
⑦お好みでしょうがのしぼり汁を加える

●Ｐｏｉｎｔ
白菜が豊富にできだすと作り、味噌を使用しない場合もある。

七とこずし

行事食
ＪＡ都城



●材料

米	２合	せり	２枚
餅	２個	もやし	５０ｇ
大根	１００ｇ	だし汁	４カップ
人参	５０ｇ		
ごぼう	５０ｇ	Ａうすくち醤油	大さじ４
里芋	５０ｇ	みりん	大さじ１
白菜	３枚	酒	大さじ２
干し椎茸	３枚	サラダ油	少々
あげ	２枚		

●作り方
①米は３０分前に洗い、ザルに上げ、普通に炊く
②大根、人参、里芋は薄めのイチョウ切りにし、ごぼうはささ切りにし、酢水につけてアクを抜く
③干し椎茸は縦切りにし、白菜は一口大に切っておく
④せり、もやしは湯通しして、せりは一口大に切っておく
⑤油あげは熱湯をかけ、油分を抜く
⑥②と③の野菜とあげを鍋に入れ、軽く油でＡの調味料で炒める
⑦炊きあがったご飯にだし汁を加え、炒めた野菜、１ｃｍ角位切った餅を入れて、煮る
⑧餅がとける位になったらゆでたせり、もやしを加えて混ぜ合わせる

●Ｐｏｉｎｔ
７歳になった子どもが元気に育つように、七種類以上の野菜を入れ、１月７日の朝炊く。昔は子供達がもらいに来ていた。

甘　酒

行事食
ＪＡ都城

●材料

もち米	1.8ℓ
麹	３６０～５４０ｃｃ

●作り方
①もち米は一晩水につけておき、蒸してキネやもちつき器でつく
②もちがつけて温度が７０℃以上になったら麹を加えて更につきまぜる
③つき終わったら容器に入れすりこぎ等でよくつきまぜる（大ボケをとる）
④ねばりがきれるようになるまでよくつきまぜたらザルなどでふたをして冷暗所におく。（４～５日目位からおいしくなる）

●Ｐｏｉｎｔ
容器は甘酒専用の物を使う。フタはきっちりしないこと。



コンニャク

行事食
ＪＡ都城



●材料

コンニャクいも	５００ｇ
湯（３～４倍）	１５００～２０００ｃｃ
あく汁	５００～６００ｃｃ

●作り方
①コンニャクいもは２ｃｍの厚さに輪切りにしてゆでる。よく煮えたら分量の湯ざまし（２０℃）と一緒にミキサーにかける
②①が冷たくなったらあく汁を加えてよく混ぜ、形をつくってたっぷりの湯でゆがく

●Ｐｏｉｎｔ
１１月３日は豊穣の日として、その年の豊作を感謝して集落ぐるみ、また家庭でお祭りをする。
手作りの甘酒とコンニャクを神仏にそなえ、家人も直会として供する。
甘酒はもち米を利用したもち作りが主流である。
豊穣の頃から、冬季に行われる祭りや行事によく作られ、熱い甘酒とその熱さを和らげるコンニャクを組み合わせて供されている。

ふっの餅（よもぎ餅）　行事食　ＪＡこばやし

●材料
よもぎ（生葉）……適量
もち米……適量
重曹……適量

●作り方
①青くて柔らかい新芽のよもぎを摘み、重曹を入れた熱湯でアクを抜く。（これを冷凍しておくと一年中使える。）
②餅をつき、よくつけたらよもぎを入れ、さらにつく（よもぎの量で、緑の色合いが決まる）
③適当に丸めてできあがり



●Ｐｏｉｎｔ
あずきあんを入れてもおいしいです。
よもぎは灰汁を使ってアク抜きをすると香りが逃げません。

こつっだご　行事食　ＪＡこばやし



●材料
大豆の粉……５カップ
水……１カップ

●作り方
①大豆の粉に水を加え、２０分程耳たぶぐらいの固さにこねる
②１０等分して太目の棒状に丸める
③②を炭火（中火の遠火）で、焦げないように回しながら焼く
④３０分ぐらい焼いたらできあがり。適当に切って使う

●Ｐｏｉｎｔ
そんなにおいしいものではありませんだし汁で煮た後、お盆のソーメンにのせて食べていました。
汁物に入れるとおいしいです。
棒に巻きつけると焼きやすいです。

せりのよごし　行事食　ＪＡこばやし

●材料
せり……２００ｇ
塩……ひとつまみ
豆腐……半丁
砂糖・味噌……各大さじ２
ゴマ……少々

●作り方
①せりは塩をひとつまみ入れてゆがき、３ｃｍ位に切る
②ゴマを炒り、すり鉢でする。砂糖・味噌も合わせてすり、絞った豆腐を混ぜる
③②に①のせりを入れあえる
④器に盛りゴマをふる



●Ｐｏｉｎｔ
小川のほとりや田んぼの畦にせりを見つけると春の息吹を感じ、嬉しくなるものです。せり独特の香りがなんともいえません。
クレソンも同じ要領で作ります。
好みでピーナッツを砕いて入れてもおいしいです。

まぜ飯

行事食
ＪＡえびの市



●材料

米	３カップ
鶏皮	１００ｇ
ごぼう	１００ｇ
人参	４０ｇ
干し椎茸	５枚
Ａ砂糖	大さじ２
みりん	大さじ２
こいくち醤油	大さじ４

●作り方

① ごはんは普通にたく
② ごぼうは小さなささがき、鶏皮、人参、干し椎茸は細かく切る
③ 鍋を熱して①の鶏皮を炒めてから、残りの材料を入れ、Ａで味付けして煮込む
④ ごはんに煮込んだ材料を入れ、よく混ぜ合わせる

かんなます

行事食
ＪＡえびの市

●材料

さつまいも	３００ｇ
大根	３００ｇ
豆腐	1/2丁
味噌	大さじ１
ゴマ	大さじ１
かしわ砂ずり	２００ｇ
コショウ	少々
砂糖	大さじ３



●作り方

① さつまいも、大根は千切りにする
② 豆腐は布巾でしぼる
③ 味噌、ゴマはすり鉢ですり、砂糖、コショウを加え、②の豆腐を加えよく混ぜる
④ かしわ砂ずりは１ｃｍ幅で４ｃｍの長さに切る
⑤ ③の中に①と④を加えて混ぜる

しょうゆの汁

行事食
ＪＡえびの市



●材料

大根	1/2本
人参	１本
ごぼう	１本
昆布	1/2本
うすくち醤油	適宜

●作り方

① 大根、人参はいちょう切り、ごぼうはささがき、昆布は１ｃｍの長さにカットする
② ①の材料がかぶるくらいの水を入れ、煮る
③ ②の材料が煮えたら、醤油で味付けする

●Ｐｏｉｎｔ
正月用のもちをついたときに作っていました。

ひら（煮物）　行事食 ＪＡ児湯

●材料【葬式用】
乾燥椎茸（中）……４枚
あげ……４枚
コンニャク（小）……１丁
高野豆腐……８０ｇ
里芋（小）……４個
大根……２００ｇ
ジャガイモ（中）……２個
水……５００ｃｃ

※野菜は出たて、忌明けと作る数を考えながら、我が家で採れた季節野菜の中から選ぶ

Ａうすくち醤油……大さじ２と1/2
こいくち醤油……小さじ５
砂糖……小さじ３

●作り方
①お葬式用の料理ということで、だし汁をとるのに通常使っているいりこが使用できないので、乾燥椎茸のもどし汁５００ｃｃで椎茸、あげ（切らずにそのままの形）を煮て、だし汁をつくる
②あげは切らずに、他の野菜は人数分（４等分）にして、Ａの調味料で味付けをして弱火で煮る

●Ｐｏｉｎｔ
うす味ではあります。
最近ダシの素を使用して煮ることもあります。

※料理の数も出たて（偶数）、忌明け（奇数）で作る。又材料も季節のもの、その家でとれた野菜をつかう。
※お葬式が終わった後、地区の人が必ずすることの一つとしてその時期に採れていて、すぐ芽が出る野菜の種（大豆、蕎麦、大根等）を庭に蒔き、掃き出す。理由は亡くなった家族にはやくいい芽が、いいことがありますようにとの気持ちがはいっている



【お葬式の一つとしてひら（煮物）をする】
●出たて　亡くなった方と家族の最後の別れの食事
皿に煮たものを偶数盛り、その中のあげ（切らずにそのまま）をかぶせる。理由は偶数の数を盛ることの意味と一緒だが、悪いこと、不幸がこれでおしまい、終わるようにとの願いが込められている

●忌明け　亡くなった家族が、お世話になった地区の人たちにふるまう
皿にあげそのまま煮たものを敷き、その上にほかのもの（あげをいれて）奇の数盛る。理由は奇数の数ということはその数にいまから偶数の数になるようにいい意味でこれからいいことが一つでもありますようにとの期待感、願いがある。皿の盛りかたもでたてのあげは、かぶせて、料理を隠していたが、忌やけはあげをしいて料理を見せる。ということは、さらけだして亡くなった家族に新しい芽、いいことの始まりがあるようの気持ちがこめられている

山菜おこわ　行事食 ＪＡ児湯



●材料
もち米……４カップ
とりのささみ……１００ｇ
椎茸（干したもの）大４枚
ごぼう……１本
人参……１本
竹の子……１００ｇ

Ａむかご……２カップ
うすくち醤油…１カップ
砂糖……大さじ２
みりん……大さじ１
味の素……小さじ１
水……２カップ

●作り方
①もち米は夏は一晩、冬は二晩位水に漬けておく
②椎茸は石づきを取り、ごぼうはささがきにして別々に水につけておく
③がら竹の子は薄く刻み、人参はいちょう切りにして切っておく
④ささみはゆでて小さくさいておく
⑤②③④を鍋に入れＡを加えて煮つけておく
⑥①のもち米は引き上げて水けを切って④の具を混ぜ、もち米と加えてセイロに入れて蒸す
⑦モチ米が柔らかくなったら煮汁をふりかけてめししゃもじで混ぜ、ふたをして蒸す

●Ｐｏｉｎｔ
むかごと竹の子は時節に合わせます。
竹の皮等に包んで冷凍しておくと便利。また、お祭り、旅行、非常食に便利です。

豆腐のだて巻　行事食 ＪＡ児湯

●材料
もめん豆腐……２００ｇ
卵……３個

だし汁……小さじ１
サラダ油……少々

Ａ砂糖……３０ｇ
うすくち醤油…小さじ1/2
酒……小さじ１
塩……小さじ1/2

●作り方
①豆腐は熱湯でゆで、布巾でかるく絞る
②①と卵とＡを入れ、ミキサーにかける
③卵焼き器にサラダ油を引き、弱火で両面焼き色がつくまで焼く
※片面は焼き色を濃い目に焼く
④焼き色の濃い方を上にして、巻きすに乗せ、手前に１ｃｍ間隔で３本切れ目を入れ、手前からくるくると巻いて輪ゴムでしっかりと止める
※冷めるまでしっかり止めておく
⑤冷めたら好みの厚さに分ける

おとめ椿

行事食
ＪＡ尾鈴



●材料（８個分）

もち米 ・・・・・・・・・・・・・・ ４合
寒天（赤） ・・・・・・・ 1/2本
さらしあん ・・・・・・ １００ｇ
（１０～１５ｇで丸めておく）
ゆで卵の黄身・・・・・・・・・ １個
塩 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 少々

●作り方

①もち米を洗って炊飯器で炊く分量の水にひたしておく
②寒天をさっと洗い、しぼって①の中にちぎって入れ、ひとつまみの塩と一緒に３０分おいて炊く
③炊きあがったら混ぜて蒸す（ピンク色に炊きあがる）
④小さめで浅型の湯のみ等の器を水につけてしめらせ③のごはんを湯のみ半分まで入れ少し押さえ、次に丸めたあんこを入れ、その上にご飯を入れて軽く押さえる
⑤④をさらしまたはラップに落とし、茶布しぼりをする要領で口をしぼって、しぼり口のところにくぼみをつける
⑥⑤のくぼみのところにゆで卵の黄身を粉状にしたものをのせて、椿の葉を添えて盛りつける

●Ｐｏｉｎｔ
ごはんがうすいピンク色になるので、ひな祭りや入学祝いなどに作ると喜ばれます。

ぼたもち

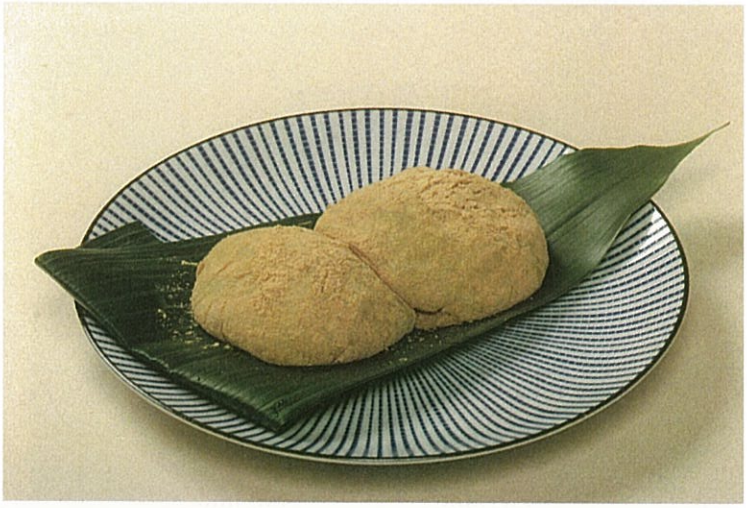
行事食
ＪＡ尾鈴

●材料

カンショ（皮むき）２.５ｋｇ
もち米 ・・・・・・・・・・・・・・ ５合
砂糖 ・・・・・・・・・・・・ ５００ｇ
塩 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 少々
きな粉 ・・・・・・・・・・・・・・ 適宜

●作り方

①もち米はひと晩水にしめしておく
②２つの蒸し器でもち米とカンショを別々に蒸す
③もち米が蒸しあがったらもちつき器でついてつきあがったところにカンショ、塩、砂糖を入れしばらくこねる
※途中２～３個しゃもじで機械と同じ方向に混ぜる
④バットなどの容器にきな粉をひいて③を流し込む
⑤冷めたら適当な大きさに切って出来上がり



甘　酒

行事食
ＪＡ尾鈴



●材料

甘酒麹 ・・・・・・・・・ ５００ｇ
もち米 ・・ ５合（７５０ｇ）

●作り方

①炊飯器でもち米を柔らかめに炊く
②炊きあがったもち米を人肌（指が１０秒つけられる程）の熱さに冷やす
※熱すぎても冷えすぎてもダメ
③②に甘酒麹をバラして混ぜる
炊飯器は保温のままふたを開け、ふきんをかけておく
④２～３時間に１回ぐらいかき混ぜる。それを２回繰りかえす
※冷えすぎると甘みがでない
⑤６～８時間おいたら別の容器に入れて、冷蔵庫や冷凍庫で保存する
⑥飲む時は水で薄めて温めて飲む

のっぺり

行事食
ＪＡ西都

●材料

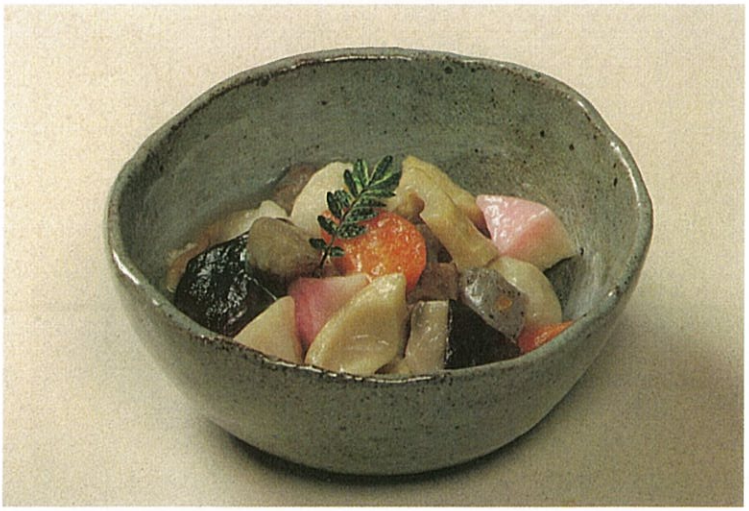
里芋	２００ｇ	Ａうすくち醤油	大さじ３
大根	２００ｇ	白だし	大さじ３
人参（小）	１本	みりん	大さじ２
ごぼう	1/2本	砂糖	大さじ１
干し椎茸	４枚	塩	少々
竹の子（１日干し）	１００ｇ	酒	少々
地鶏	２００ｇ		
あげ	１枚	だし汁	５００ｃｃ
かまぼこ	１本	片栗粉	大さじ２強
こんにゃく	1/2丁	サラダ油	大さじ２

●作り方

①地鶏はサイコロぐらいの大きさに切り酒をふっておく
②里芋は一口大に切り、塩を少々ふっておく
③大根、人参、ごぼうは皮を取り、他の材料も乱切りにする
④鍋に油を熱し、地鶏を入れて炒める
⑤他の材料も混ぜ合わせて炒め、だし汁を入れ、材料が半煮えになったらＡを入れて煮込む
⑥かまぼこを加え、味を整えて、水溶き片栗粉をまわし入れる

●Ｐｏｉｎｔ

お正月やお盆に食べる。
うま煮と似ているが、違いはじゃがいもと里いもの違い、又、片栗粉でとろみをつけるので汁に出ている旨味も全部食べられる。



にわとりめし

行事食
ＪＡ西都



●材料

米	２カップ	干し椎茸（大）	３枚
地鶏	３００ｇ	こいくち醤油	大さじ１
人参	１００ｇ	うすくち醤油	大さじ２
ごぼう	１００ｇ	砂糖	大さじ３

●作り方

①米は洗ってザルに上げておく
②地鶏は油の部分を取り除き、細切れにしておく
③干し椎茸は１時間程、水につけてもどした後、せん切りにする
④ごぼうはささがきにして水につけておく。人参もささがきにしておく
⑤鍋に地鶏を入れ、火にかけて炒める。（肉の油があるのでサラダ油は使用しない）
⑥椎茸、ごぼうの順に入れ、しばらく炒めたら椎茸のもどし汁少量と砂糖を入れる。しばらくしてから醤油を加え、味がしみ込むまで炒め、冷ましておく
⑦釜に米、冷ました具、人参を入れ、軽く混ぜ合わせ炊き上げる
⑧炊きあがったら１５分程蒸らし、全体を軽く混ぜ、しばらくフタをして味をなじませる

人参の白和え

行事食
ＪＡ西都

●材料

人参（中）	２本	砂糖	大さじ２
うすくち醤油	小さじ１	味噌	５０ｇ
豆腐	1/2丁	一味唐辛子	少々
ゴマ	大さじ３	サラダ油	大さじ１

●作り方

①人参は５ｃｍの長さの短冊に切り、油で火が通るまで炒め、うすくち醤油で味を付ける
②豆腐は水を切っておく。ゴマをすり、豆腐、砂糖、味噌を加えてすり混ぜる
③②のあえ衣の中に冷ましておいた人参を加え、和える。好みで一味唐辛子を入れる

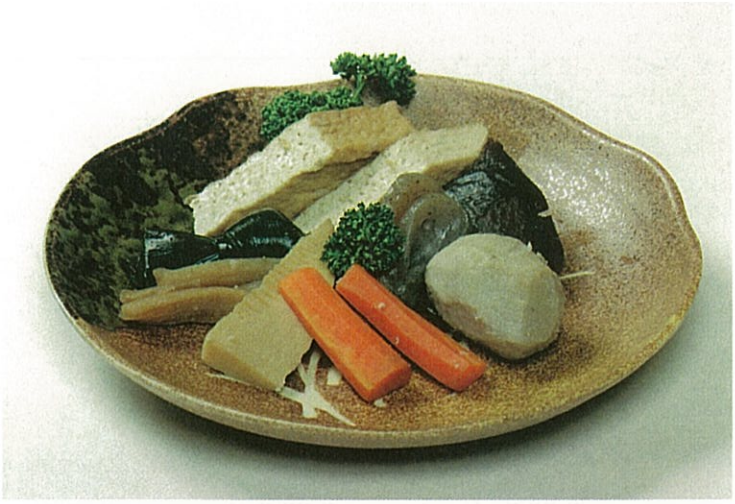
●Ｐｏｉｎｔ

あえ衣の中にピーナッツをすり混ぜてもおいしいです。
１月１５日に赤飯と人参の白和えを食べる習慣があります。



煮しめ

行事食
ＪＡ延岡



●材料

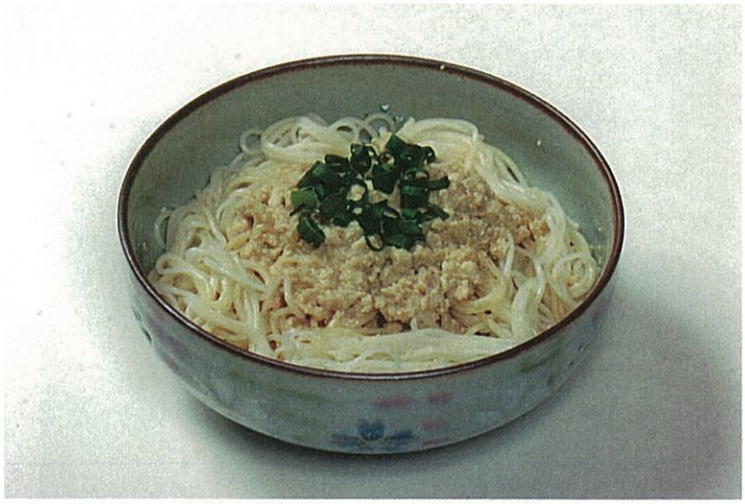
干し椎茸	４枚
昆布	１枚
切干大根	５０ｇ
だし	３カップ
コンニャク	１枚
竹の子	1/4本
厚揚げ	１枚
里芋	４個
Ａ砂糖	大さじ２
うすくち醤油	大さじ２
みりん	大さじ２

●作り方

①干し椎茸と昆布は水でもどしておく
②切干大根はゆがき、水にもどしておく
③昆布は結び、他の材料と椎茸は適当な大きさに切っておく
④鍋にだし３カップを入れ、椎茸、昆布、コンニャク、竹の子を入れ、２０分ぐらい煮て、他の材料を入れ、１０分位煮る
⑤④にＡで味を付け、じっくり味を含ませる

ソーメンの豆腐だれ

行事食
ＪＡ延岡



●材料

豆腐	１丁
ゴマ	大さじ５
そうめん	５把
ねぎ	適宜
Ａ砂糖	大さじ３
酢	大さじ４
酒	大さじ３
醤油	大さじ３
塩	小さじ１
だし汁	大さじ２

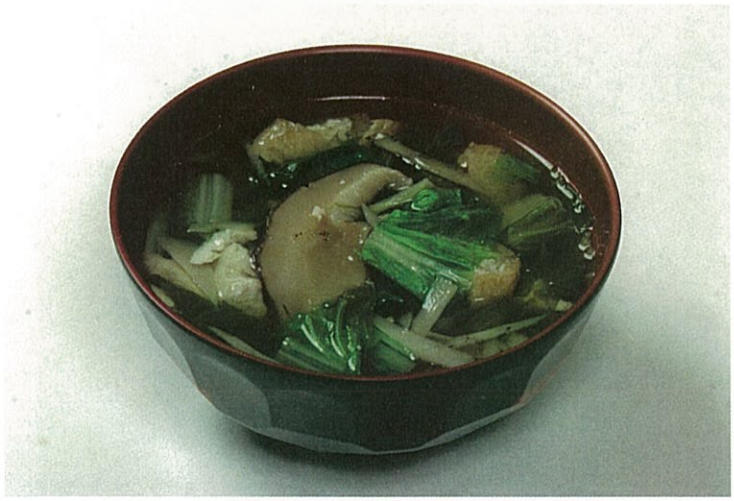
●作り方

①そうめんはゆでて皿に盛って置く
②ゴマをよくすりつぶす
③②にしぼった豆腐とＡを入れ、よくすりつぶす
④①に③をかけねぎをのせる

●Ｐｏｉｎｔ
法事などによく作られる。

けんちん汁

行事食
ＪＡ延岡



●材料

木綿豆腐	１丁
ごぼう	１本
コンニャク	１丁
あげ	２枚
しいたけ	５枚
山東菜	１束
Ａうすくち醤油	大さじ３
みりん	大さじ１
酒	大さじ１
だし汁	４カップ

●作り方

①材料を適当な大きさに切っておく
②Ａに固いものから順に入れ、煮て味をつける
③豆腐を入れ、煮立ったら、山東菜を入れ一煮立ちさせ、おわんに盛る

●Ｐｏｉｎｔ
法事などによくつくられる。

かけ汁

行事食
ＪＡ日向

●材料
魚の焼いたもの（アジ等）……２匹
大根……３００ｇ

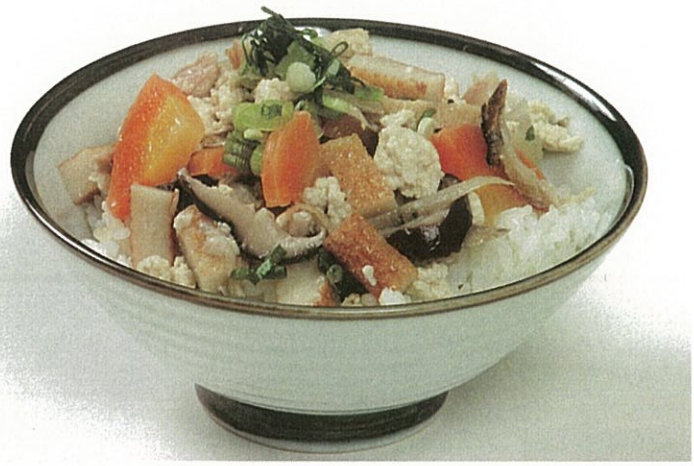
Ａごぼう……６０ｇ
　人参……８０ｇ
　椎茸……４枚

Ｂうすあげ……２枚
　天ぷら……２枚
　豆腐……１丁

だし汁……４カップ
（魚の骨と椎茸でとる）

Ｃうすくち醤油…大さじ２
　酒……大さじ２
　みりん……大さじ１

ネギ……少々



●作り方
①魚をほぐして身と魚と骨に分けて、その骨と椎茸でだしを取る
②Ａは食べやすい大きさに切り、炒める
③②に、あらかじめゆでておいた大根を入れ①のだし汁を入れる
④③に火が通ったら、Ｂと魚の身を入れる
⑤Ｃを入れる
⑥熱いうちにごはんにかけ、最後にネギをちらして食べる

●Ｐｏｉｎｔ
村のお日待の時に必ず作って食べる。
冬の寒い時に最高です。

菜どうふ

行事食
ＪＡ日向



●材料（１０丁分）
大豆（乾）……５ｋｇ
にがり（粉）……１００～１５０ｇ

香の強い野菜（季節によって変わります）ゆがいたもの
……９００ｇ～１ｋｇ
平家カブ、人参　　等

●作り方
①大豆は水にもどし、すりつぶし、火にかけ沸騰させ、豆乳をつくる
②野菜はぬるま湯でていねいに洗い、さました湯（７０～８０℃）にさっととおし、細かく切る
③豆乳に、にがり合わせ、野菜を入れ豆腐型に流し込む
（６０℃程度）

●Ｐｏｉｎｔ
季節の花等も入れます。（藤の花、菜の花　等）

魚寿司

行事食
ＪＡ日向

●材料
魚（小アジ、キス、他）……１０～１５尾
塩……適量
米……３カップ
水……３と1/4カップ
へべず……適量

Ａ合わせ酢
　砂糖……大さじ３
　塩……小さじ２
　酢……大さじ７

しょうが……適量



●作り方
①魚は背開きか３枚におろし、たっぷり塩をし、５～６時間おく
②米は洗ってザルに上げ、分量の水を加えて炊く
③魚は水につけ、塩抜きをし、へべず（またはユズ果汁五倍酢を合わせた酢）に数時間漬け込む
④ごはんが炊けたら、合わせ酢を入れ、よく混ぜあわせてすし飯をつくる
⑤すし飯をにぎり、魚を置き、なじませる。その上に針しょうがを盛る

●Ｐｏｉｎｔ
お盆、正月、祭りの際につくります。

煮しめ

行事食
ＪＡ高千穂地区



●材料

椎茸	４枚	油あげ	２枚
干し大根	２本	コンニャク	１枚
いりこ	２００ｇ	人参	1/2本
焼き豆腐	２丁	椎茸	４枚
		昆布	１本
Ａ砂糖	２００ｇ	干し大根	２本
醤油	１００ｃｃ	竹の子芋	1/2本

●作り方

①椎茸、干し大根は水にもどしておく
②いりこだし汁を４Ｌ作る
③コンニャクは一口大に切り、塩ゆでし水切りをする
④鍋に３Ｌのだし汁を入れ、焼き豆腐を入れてしばらく炊く
⑤Ａを入れて味をつける
⑥豆腐に味がついたらザルに上げる。
⑦残りの、油あげ、コンニャク、人参、椎茸、昆布、干し大根を入れて煮る。煮詰めると味が濃くなるので残りのだし汁をたしながら煮る。味がついたらザルに上げる
⑧最後に竹の子芋を入れて煮る
⑨できあがりの煮しめを切って盛り合わせる

●Ｐｏｉｎｔ
神楽や、春・秋のまつり、お祝いや法事には欠かせない料理です。

だご汁

行事食
ＪＡ高千穂地区

●材料

Ａ（うどん１０～１２玉分）		干し椎茸	４枚
小麦粉	５００ｇ	油	少々
塩	３０ｇ	ネギ	適量
水	２００～２５０ｃｃ	かまぼこ	８切れ
		だし汁	５Ｌ
地鶏	1/2枚		
ごぼう	１００ｇ	Ｂ砂糖	３０ｇ
		醤油	７０ｃｃ



●作り方

①Ａでうどんを作る
②地鶏を一口大に切り、ごぼうをささがきにしておく。干し椎茸はもどしておく
③地鶏を炒めてごぼうを加え、しばらく炒めてＢで味をつけてからだし汁を加える
④ごぼうが柔らかくなったら味を整えて出来上がり
⑤うどんをお湯にとおして、つゆをかけ、カマボコ・ネギをいれて盛りつける

魚寿し、いなり寿し

行事食
ＪＡ高千穂地区



●材料

【魚寿し】

魚（あじ）	適量
塩	適量
酢	適量
米６合分酢めし	
Ａ酢	６００ｇ
砂糖	５００ｇ
塩	１５ｇ

【いなり寿し】

油あげ	適量
干し椎茸	（小）３個
人参	1/3本
ごぼう	小１本
鶏ミンチ	５０ｇ
Ｂ砂糖	大さじ２
みりん	大さじ２
醤油	大さじ２
塩	少々

●作り方

【魚ずし】
①魚をひらいて、塩少々でしめる。それを酢につけ、一晩おく
②ご飯をＡで混ぜて酢めしを作り、冷ます
③おにぎり程度の酢めしを細長くにぎり、魚まるごとのせてにぎる

【いなりずし】
①あげを油抜きする。三角（半分）に切ってそれを適量のだし汁、砂糖、醤油で味付けし、煮含める
②椎茸（水でもどして千切り）、人参・竹の子（いちょう切り）、ごぼう（そぎ切り）を、Ｂで味をつけ、煮つける
③酢めしに、②を入れて混ぜる
④三角あげの中に③のご飯を入れてにぎる

●Ｐｏｉｎｔ
お祭り、夜神楽には欠かせない料理です。

竹の皮団子

菓子類
ＪＡ宮崎中央



●材料

さつまいも ‥‥‥‥ ２ｋｇ
小麦粉 ‥‥‥‥‥ ４５０ｇ
もち米粉 ‥‥‥‥ ２００ｇ
砂糖 ‥‥‥‥‥‥ ４００ｇ
塩 ‥‥‥‥‥‥‥ 小さじ１
あんこ ‥‥‥‥‥ ６００ｇ

●作り方

①さつまいもを蒸してつぶす
②つぶしたさつまいもに、小麦粉、もち米粉、砂糖、塩を入れてこねる（もちのような状態になるまでよくこねる）
③あんを入れて竹の皮で包み、５０分蒸してできあがり

●Ｐｏｉｎｔ

材料をこねるときは水を絶対入れないこと！
田植えが済んだ後のおやつとして。
お彼岸のお供え用として。

かぼちゃようかん

菓子類
ＪＡ宮崎中央

●材料

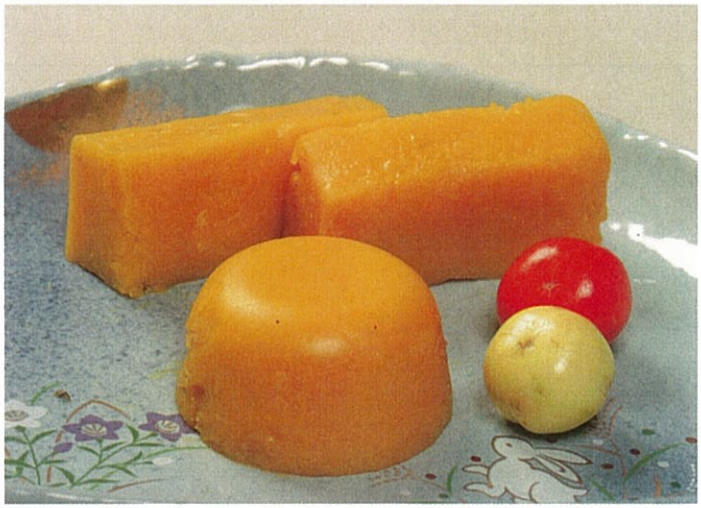
かぼちゃ ‥‥‥‥‥ 中１個

Ａくず粉 ‥‥‥‥ ２００ｇ
砂糖 ‥ ４００～５００ｇ
水 ‥‥‥‥‥‥‥ ７カップ
塩 ‥‥‥‥‥‥‥‥ 少々

マーマレード（またはあんこ）適量

●作り方

①かぼちゃを炊いてミキサーにかける
②①にＡを入れて、練り上げる
③②を容器に流し入れ、真ん中にマーマレードを入れる
④常温または冷蔵庫で固めて出来あがり



雪めし

菓子類
ＪＡ宮崎中央



●材料

【台】
もち米粉 ‥‥‥ ３.５カップ
うるち米粉 ‥‥ ３.５カップ
あずき（生）‥‥‥ ５００ｇ
ザラメ ‥‥‥‥‥ １ｋｇ
白砂糖 ‥‥‥‥‥ ２００ｇ

【雪】
もち米粉 ‥‥‥ １.５カップ
うるち米粉 ‥‥ １.５カップ
白砂糖 ‥ ５０ｇ～１００ｇ

●作り方

①生あずき５００ｇを煮てミキサーにかける
②①をこし袋に入れしぼる（１ｋｇ～１.２ｋｇ）
③②と粉に砂糖２００ｇを入れ混ぜ合わせ、ふるいにかける
④③にザラメ１ｋｇを入れ混ぜる
⑤セイロに敷布をしき、中セイロを置き④を入れる
⑥雪の分のもち粉、うるち粉、砂糖１００ｇを入れ水少々で合わせ、ふるいにかけ⑤の上に平らにのせる
⑦型で軽くおさえる
⑧１時間蒸して出来あがり

●由来

高岡町に久しぶりに降った雪が屋根につもる様子がヒントとなって、黒い土台の上に雪に見たてた白い部分が１ｃｍほど積もっているのが特徴です。

あくまき

菓子類
ＪＡ綾町

●材料
もち米 …… ６４０ｇ
灰（灰汁） …… ６４０ｍｌ
竹の皮 ……
４枚（６０ｃｍ×１８ｃｍ）
きな粉 …… 適宜
砂糖 …… 適宜

●作り方
①ふきんを敷いたざるに灰を入れて、熱湯を注いでこす
②もち米を洗って①に一晩漬けておく
③竹の皮は２時間～一晩、水に漬けておく
④②を竹の皮に包み、湯に入れて３～４時間炊く
※入れすぎると、炊いたときに中身がはみ出てしまうので、あまり入れすぎないように）
⑤きな粉と砂糖を混ぜ合わせ、まぶして食する
※できあがりのあくまきは１本４５０ｇ前後になる
※もち米の重量の変化
・浸漬時間１２時間…１.４倍
・蒸し（６０分）……１.６～１.９倍

●Ｐｏｉｎｔ
西郷隆盛が上京する為の常備食としてもっていったのが始まりで広まりました。それから子供の日にも作るようになりました。



田植だんご

菓子類
ＪＡ綾町

●材料
もち米の粉
小麦粉（もち米の３割程）
市販のあん

【粒あん】（できあがり９００ｇ）
あずき …… ３００ｇ
砂糖 …… ３５０ｇ
水 …… ２００ｍｌ
塩 …… 小さじ１

【こしあん】（できあがり６００ｇ）
あずき …… ３００ｇ
砂糖 …… ３５０ｇ
塩 …… 小さじ１

●作り方
①もち米の粉に小麦粉（もち米の３割程度）を混ぜ、それを水でこねて、耳たぶくらいの固さまでこねる
②ある程度の大きさに広げ、あんを包む
③まわりに小麦粉をつけて竹の皮に包んで蒸す（３０分～１時間）

【粒あんの作り方】
①あずきにたっぷりの水を加えて強火にかけ、煮立ったらさし水をし、粒がこわれないように静かに煮る。煮えたら煮汁を捨てて水をかえ、静置して再び上澄みを捨てる。これを３～４回繰りかえす
②ふきんを広げたザルにあずきをあけ、水気を切る
③あずきと分量の水を鍋に入れ、砂糖を２～３回に分けて入れ、あずきの粒をこわさないように練り上げる
④塩は最後に入れる

【こしあんの作り方】
①あずきにたっぷりの水を加えて強火にかけ、煮立ったらさし水をし、再び煮立ったら煮水を捨てて水をかえ、弱火で柔らかく煮る
②大きい器にザルをのせ、あずきを少量ずつ入れ、水をさしながらすりこぎなどでつぶし、つぶしたあずきを木綿の袋に流し入れ、汁気をしぼる。袋の中に残ったのがこしあんで、それを取り出し、粒あんを作る要領であんを作る（店にあるサラシあんを使っても良い）

●Ｐｏｉｎｔ
田植えの休憩時間によく食べています。



蒸しパン

菓子類
ＪＡ綾町

●材料
Ａ小麦粉 …… ５００ｇ
白砂糖 …… ５００ｇ
炭酸 …… 大さじ２
Ｂ水 …… ４００ｃｃ
酢 …… 大さじ１
卵 …… ５個
マーマレード… ２５０ｇ

●作り方
①Ａをふるいにかけて、よく混ぜる
②マーマレードは飾り用にも使うので別に少し残しておいてから、Ｂを①に入れ、切るように混ぜる
③布をしいたせいろに合わせたものを入れ、蒸す
④５分くらいしてから飾り用マーマレードをのせる

キンカンあめ

菓子類
ＪＡはまゆう



●材料

キンカン ‥‥‥‥ ５００ｇ
砂糖 ‥ ４００ｇ～４５０ｇ
片栗粉 ‥‥‥‥‥‥‥‥ 少量

●作り方

①キンカンは種を出してミキサーにかける
②鍋に①と砂糖を入れてとろ火で１時間半程度練り上げる（練り上げる時、焦げつくのでよく注意する）
③片栗粉をバットに広げて②を棒状に流しこむ
④冷めてから片栗粉をまぶして細長くする
⑤一口大にハサミで切り、冷蔵庫へ入れておく

ずったれ餅

菓子類
ＪＡはまゆう

●材料

さつまいも ‥‥‥ ５００ｇ
餅 ‥‥ ２切れ（１００ｇ）
砂糖 ‥‥‥‥‥‥ １００ｇ
塩 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 少々
きな粉 ‥‥‥‥‥ 大さじ６

●作り方

①さつまいもは皮をむき、乱切りにしてあくを抜く
②むし器の中に①を入れ、その上にもちをのせて蒸す
③②をすり鉢の中でつぶしながら砂糖を入れて混ぜ合わせる（すり鉢がない時は鍋でも良い）
④バットに半量のきな粉を敷き、その上に③をのせ押しのばして残りのきな粉をふりかける
⑤冷めてから適当な大きさに切る

らくがん

菓子類
ＪＡはまゆう

●材料

らくがん粉 ‥‥‥ ５００ｇ
砂糖 ‥‥‥‥‥‥ ６００ｇ
ぬるま湯 ‥‥‥‥ ５０ｃｃ
水あめ ‥‥‥‥‥ 大さじ２

●作り方

①らくがん粉と砂糖をよく混ぜ合わせる
②ぬるま湯に水あめを入れ、よくとかしておく
③おおきなボールに①と②を入れよく混ぜ合わせる（片手で握って落しても、壊れなくなるまで）
④③をふるいにかける
⑤④を木型、さかづき、プリン型、弁当箱などに入れ、上から押さえて型を抜く（四隅をたたいて型から出す）

●Ｐｏｉｎｔ

☆抹茶らくがん……②の時、抹茶（大さじ２）を入れる。又は①の時、抹茶（大さじ２）を入れる
☆黒砂糖らくがん……砂糖の分量を白砂糖３００ｇ、黒砂糖３００ｇで作る
☆きな粉らくがん……①の時、らくがん粉（４５０ｇ）、きな粉（５０ｇ）の分量で混ぜる



もち米と甘藷の天ぷら

菓子類
ＪＡ串間市大束



●材料

甘藷 …… １ｋｇ
もち米の粉 …… ５００ｇ
サラダ油 …… 適量

Ａ砂糖 …… ３００ｇ
塩 …… 少々

●作り方

①甘藷は皮をむき乱切りにし、水にさらす
②①をやわらかくなるまで煮て、熱いうちにつぶす
③②にＡを入れ、混ぜて冷ます
④③にもち米の粉を入れ、耳たぶくらいの固さになるまでこねる
⑤④を小判くらいの大きさにして中火で揚げる

●Ｐｏｉｎｔ

地元特産の甘藷ともち米の粉を使って、油で揚げたお菓子です。
せり市（子牛）等に持っていきます。

芋もち

菓子類
ＪＡ串間市大束



●材料

甘藷 …… ３ｋｇ（正味）
もち米 ‥ １升（１.５ｋｇ）
きな粉 …… 大１袋

Ａ白砂糖 …… １ｋｇ
塩 …… 大さじ１

●作り方

①もち米は洗って水に浸しておく（１０時間ぐらい）
②甘藷は皮をむき、乱切りにし水につけてアクを抜く
③水切りしたもち米と甘藷をそれぞれ蒸す
④蒸しあがったもち米を餅つき機でつく
⑤もち米がつきあがったら、蒸した甘藷を中に入れる
⑥⑤の中にＡを入れ、再びつく
⑦きな粉を引いた型に流し入れ固め、好みの大きさに切り、上からきな粉をふる

●Ｐｏｉｎｔ

地元特産の甘藷を使って昔から作られているお菓子です。

かんだご

菓子類
ＪＡ串間市大束

●材料

甘藷 …… ５００ｇ（正味）
水 …… 適量
きな粉 …… 適量

Ａもち米の粉 …… １ｋｇ
砂糖 …… １ｋｇ
芋の粉 …… １ｋｇ
塩 …… 少々
さらし粉 …… ３００ｇ

●作り方

①甘藷は皮をむき乱切りにし、水にさらす
②①を柔らかくなるまで煮て、熱いうちにつぶす（煮汁はボウルに取っておく）
③②にＡを加え、煮汁を少しずつ加えてよくこね、耳たぶ位の固さにする
④③を蒸し器で蒸し、蒸し上がったら杵でつき、きな粉をふったトレイに取る

●Ｐｏｉｎｔ

地元特産の甘藷と、乾燥して粉にした甘藷を使って作られているお菓子です。



これがし

菓子類
ＪＡ都城



●材料
あずきあん ……４５０ｇ
高麗粉 ……３５０ｇ
（もち米６　うるち米４）
砂糖 ……４５０ｇ

●作り方
①かたく絞ったあずきあんに砂糖を加え、火にかけてねる
②①がよく冷えてから、高麗粉を入れて混ぜる
③むし箱に中枠をおき、ぬれ布巾をしいて、この上に米通しからおとしながら入れ、まわりを軽くおさえながらふるう
④表面にキリを吹く
⑤全部終わったら強い火で４５分～１時間蒸す（フタの方にもぬれ布巾）
⑥むせたら、まな板にとりだし熱いうちに布巾をとり、冷めてから適宜に切る

●Ｐｏｉｎｔ
盆菓子として昔からつくられてきたが今では作る人は少なくなった。しかし、手作りのおいしいこれがしを生活改善グループや加工グループでは盆前には共同加工をしてお盆のお菓子として喜ばれている。
秀吉の朝鮮出兵の際、島津家にともなって朝鮮から渡って来た陶工たちが持ち帰ったものと言われている。

いりこもち

菓子類
ＪＡ都城

●材料
いり粉 ……３００ｇ

Ａ砂糖 ……３００ｇ
水あめ ……５０ｇ
水 ……
１と1/3～１と1/2カップ

片栗粉 ……少々

●作り方
①Ａを鍋に入れて火にかけ、泡が立ってきたらすぐ火からおろす
②ボールにいり粉を入れＡを少しずつ加え、すりこぎで手早くまぜる
③流し箱などに片栗粉をふり②をとりあげ形をととのえる
④よく冷めてから包丁に片栗粉をつけながら切る

●Ｐｏｉｎｔ
【いり粉】
もち米：うるち米＝８：２または７：３。これを炒って、臼でひいて粉にします。
お盆のときのお供えや、おやつにします。



ふくれ菓子

菓子類
ＪＡ都城



●材料
中力粉 ……１ｋｇ
黒砂糖（粉） ……１ｋｇ
重曹 ……大さじ２強
酢 ……１００ｃｃ
水 ……９００ｃｃ

●作り方
①中力粉をふるいにかけて、重曹を混ぜる
②黒砂糖の粉も混ぜ合わせる
③②に、酢と水を入れて、粉部分がなくなるまで、さっくり混ぜる
④クッキングペーパーを敷いた蒸し器に、流し込む
⑤１時間程蒸し上げる

としかさ餅

菓子類
ＪＡこばやし



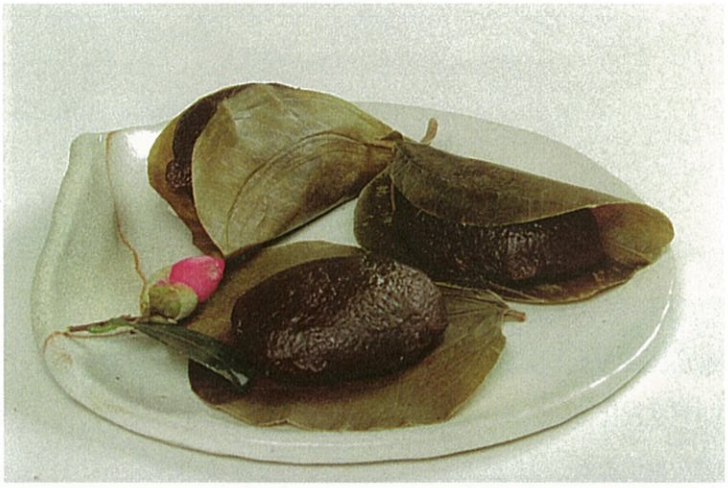
●材料
もち米 …… １升
からいも …… ３００ｇ
あずき …… ５００ｇ
砂糖 …… ５００ｇ
塩 …… 少々

●作り方
①もち米を蒸して餅をつく
②からいもを蒸し、餅と一緒につく
③あずきは煮て砂糖、塩を入れ、突いてあんこをつくる
④つき上がった餅をちぎってあんこをまぶす

●Ｐｏｉｎｔ
年の暮れに飾り餅をつくときに作っていました。年を重ねるときに食べるので「としかさ餅」といっていたようです。子供達は楽しみに食べていました。

かからんだんご

菓子類
ＪＡこばやし



●材料
もち米の粉 …… １００ｇ
さらしあん …… ５０ｇ
砂糖 …… １５０ｇ
塩 …… 少量
かからん葉 …… ２０枚

●作り方
①もち米粉、さらしあん、砂糖、塩を混ぜ合わせる
②①に水を加えながら固めの団子にする
③かからん葉で上下を包む（大きい葉は折ってはさむ）
④蒸し器で③を約１５分蒸す

●Ｐｏｉｎｔ
かからん葉とはサルトリイバラの葉のことで、新芽の出る初夏に野山で取り、田植えのおやつや５月の節句に作って食べていた。

栗の渋皮煮

菓子類
ＪＡこばやし

●材料
鬼皮をとった栗 …… １ｋｇ
水 …… ６カップ
重曹 …… ７０ｇ

Ａ砂糖 …… ３００ｇ
みりん …… １００ｃｃ
酒 …… 大さじ２
醤油 …… 大さじ２

●作り方
①水を沸騰させ、重曹を入れてよく溶かす。栗を入れかき回し、２分程でザルにこぼし、栗は水に入れる
②ブラシなどを使って、栗の粗渋をていねいにとる
③新しい水で栗を洗い、たっぷりの水で栗をゆでる
④③が沸騰したら湯を捨て、新しい湯を入れ、火にかける
これを３～４回繰り返す
⑤栗を入れたひたひたの湯にＡを入れ煮汁が半分になるまで弱火で煮詰める





めの餅あられ

菓子類
ＪＡえびの市

●材料
もち米 ・・・・・・・・・・・・・ １升

●作り方
【めの餅】
①もち米は一晩水に浸しておき、蒸し器で蒸してつく
②ついたもちをもちとり粉の上に１ｃｍの厚さに広げてのばす
③②のもちが切れる位になったら１ｃｍ角に切り分ける
④③を枝にさす
固くなっための餅を１６０℃の油でゆっくりと揚げる
揚げた餅に醤油、きなこ、塩などを好みでふる

●Ｐｏｉｎｔ
めの餅…１月１４日に豊作を祈願して、仏壇、墓などに飾ります。

かっぱ焼き

菓子類
ＪＡえびの市

●材料
小麦粉 ・・・・・・・・・・ ２カップ
砂糖 ・・・・・・・・・・・・ １カップ
牛乳 ・・・・・・・・・・ １８０ｃｃ
重曹 ・・・・・・・・・・・・ 小さじ１

●作り方
①小麦粉はふるう
②①の中に重曹、砂糖、牛乳を入れて混ぜる
③油をひいたフライパンに②を流し入れて、弱火で焼く
④表面にブツブツが出来たら裏返す

●Ｐｏｉｎｔ
昔、砂糖のかわりに味噌を中に入れて焼いていました。



米　飴

菓子類
ＪＡえびの市

●材料
もち米 ・・・・・・・・・・・・ ２ｋｇ
乾燥麦芽 ・・・・・・・・ ２００ｇ
水 ・・・・・・・・・・・・・・・・・ ６Ｌ

●作り方
①米をよく洗い、一晩くらい水につけ、米の約３倍の水を加えてかゆ状に炊く
②炊いたかゆが摂氏６０度ぐらいの温度に冷めたら、乾燥麦芽２００ｇを加えて、しゃもじでよくかき混ぜ、米粒がどろどろの状態になるようにする

※麦芽を入れるときの温度は５０～６０度が適温。６０度以上だと、麦芽の糖化力がなくなり、５０度以下では雑菌が増えて、糖化力がにぶる
飴作りは温度差にたいへん左右されるので要注意
（図参照）この温度の状態で５～８時間おく

③どろどろの液を少し皿にとり、ヨードチンキを２、３滴入れて、薄い赤褐色になれば、糖化しているので、できあがり（青色ではまだ不十分）
④糖化が済んだ液は、９０度まで加熱し、不純物を凝固させ、それを網ですくいとってとり除いた後、こし布袋の中に糖化液を入れてろ過する
⑤ろ過のさいは強い力で絞り、かすと汁を分離させる
⑥絞った汁は平鍋に入れ、９０度まで加熱する。水分が１５～１６％になるまで蒸発させて濃縮させる。焦げつかないようにかきまわしながら煮つめる。杓子ですくいあげたとき、糸をひけばできあがり
⑦出来あがりは、原料のもち米の約２分の１が適量

※【麦芽の作り方】
●材料
大麦の種子適量

●作り方
①大麦は水で洗い、混じりものを除いて、浸漬する。浸漬は、発芽に必要な水分を吸収させるために行う。春秋は２～３日、冬は３～４日、夏は１～２日漬ける。浸漬中は麦が初めの大きさの２倍になるまで毎日水を取り替える
②大麦はわら床で発芽させるが、温度変化の少ない、通風のよくないところを選んで下図のようにわら床を作る。水を含んだ麦を９～１０ｃｍぐらいの厚さに広げ、わら束で回りを囲み、冬は３～４枚、夏は１～３枚のむしろをかける。朝・昼・夕の三回、むしろが湿る程度を保つように加減する
③２日前後で幼根が出はじめるが、幼根が麦粒の２倍くらいに伸びると発芽しはじめる。麦芽の仕上がりは摂氏１５度以下では約２週間、２０度で約１週間。しかし、発芽を順調にするためには１５～２０度の温度が適当。保温に気をつけるのがコツ
④水飴用には長い麦芽がよく、麦粒の１.５～２倍が最適。この長さに芽が出たら発芽を止める。すぐ天日乾燥し、完全に乾燥する。（水分１３～１５％）
⑤乾燥後、細かく粉砕して保存。（乾燥麦芽の糖化力は２～３ヶ月）

●Ｐｏｉｎｔ
もち米は、うるち米よりも糖化が早くすむ。
飴作りには温度管理がたいせつ。

ゆずの砂糖煮

菓子類
ＪＡ児湯



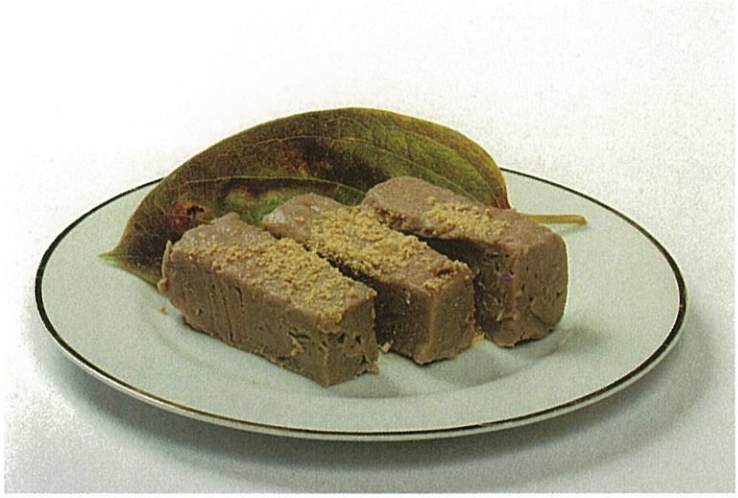
●材料
ゆず ・・・・・・・・・・・・・・ １ｋｇ
氷砂糖 ・・・・・・・・・・ ７５０ｇ
味噌 ・・・・・・・・・・・・・・ ５０ｇ

●作り方
①ゆずは半分に切って汁を絞り、一口大に切って蒸す
②鍋に①と氷砂糖を入れてひたひたになる位の水を加え、弱火で１時間位煮つめる
③味噌をとかし入れ、さらに弱火で３０分位煮込む

●Ｐｏｉｎｔ
しぼった汁は、食酢として利用する。味噌を加えることにより、苦味がなくなる。（冷凍保存）

ミルクういろう

菓子類
ＪＡ児湯



●材料
Ａ牛乳 ・・・・・・・・・・ ４カップ
　チョコレート・・・ １００ｇ
　片栗粉 ・・・・・・・・ ２００ｇ
　砂糖 ・・・・・・・・・・ １２０ｇ

きな粉 ・・・・・・・・・・・・・・ 適量
飾りとしてお好みのフルーツ缶を適量

●作り方
①チョコレートは細かく刻んでおく
②平鍋にＡを入れ、まんべんなく混ぜ合わせる
③②を弱火にかけ、しゃもじでゆっくりかき混ぜながら粉っぽさがなくなるまで練りあげる
④型にきな粉をふり、③を流し込んで冷ましたら食べやすい大きさに切り分け、フルーツ缶を飾る

●Ｐｏｉｎｔ
チョコレートをきゅうりのすりおろし（１００ｇ）に変えても違った味が楽しめます。

かぼちゃカステラ

菓子類
ＪＡ児湯



●材料
かぼちゃ ・・・・・・・・ ２００ｇ

Ａ小麦粉 ・・・・・・・・ ４００ｇ
　ベーキングパウダー
　・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ２

卵 ・・・・・・・・・・・・・・・・・ ２個
牛乳 ・・・・・・・・・・ ２００ｃｃ
砂糖 ・・・・・・・・・・・・ ２００ｇ
サラダ油 ・・・・・・・・ 大さじ１
バター ・・・・・・・・・・・・・・ 適量
飾りミントの葉・・・・・・・ 適量
牛乳パック ・・・・・・ １Ｌ空箱
（空箱は横にして表面を切って使用する）

●作り方
①かぼちゃは皮をむいて種を取り、小さく切ってレンジで５分間加熱する
②①、卵、牛乳、砂糖をミキサーにかける
③ボールにＡを入れ②を加えてよく混ぜ合わせ、サラダ油を加える
④牛乳パックにバターを塗り、③を半分流し込み、ラップで軽くふたをしてレンジで１０分間加熱する。残り半分を同様にして作る
⑤④を箱から出して、好みの大きさに切り分け、ミントの葉を飾る



蒸しカステラ

菓子類
ＪＡ尾鈴

●材料

小麦粉 …… ５００ｇ
上白糖 …… ５００ｇ
牛乳 …… ５００ｃｃ
卵 …… ５個
重曹 …… ２５ｇ

●作り方

①小麦粉、上白糖、重曹を一緒にふるいにかける
②卵はよくほぐす
③①に牛乳と②を入れ、ダマにならないようによく混ぜる
④蒸し器にさらしをひき、③を流し込み、１時間４０分～２時間蒸す。（金ザルなどでこすとダマにならない）

●Ｐｏｉｎｔ

蒸し時間が短いと色が黒くならない。

かぼちゃ団子

菓子類
ＪＡ尾鈴

●材料（１０個分）

かぼちゃ（皮むき）・６５ｇ
小麦粉 …… ２００ｇ
あん（さらしあん）
…… ２５０ｇ
（２５ｇに丸めたもの）
砂糖 …… ２５０ｇ
塩 …… 少々
水 …… 適量
ベーキングパウダー… ３ｇ

●作り方

①かぼちゃを蒸してつぶす（ゆがいてもよい）
②小麦粉、塩、ベーキングパウダーをふるいにかけ、①に入れ、砂糖を加え、耳たぶぐらいの固さになるまでこねる
（水で加減する）
③あんこは２５ｇに丸めておく
④②の生地であんこを包み２０～３０分蒸してできあがり

●Ｐｏｉｎｔ

大きさは好みによる。





甘い赤飯

菓子類
ＪＡ尾鈴

●材料

米 …… ２合
もち米 …… １合
甘納豆 … １袋（２２０ｇ）

●作り方

①米ともち米を混ぜて洗う
②普通の水量で炊飯器で①を炊く
③②に甘納豆を混ぜ合わせる

つのんぼ

菓子類
ＪＡ西都



●材料
もち米 …… １ｋｇ
塩 …… 適宜
竹の皮 …… １０～１５枚

●作り方
①もち米は一昼夜水につけておく。竹の皮も前日から洗ってしめしておく
②もち米をざるにあげ、大さじ１の塩を混ぜ合わせておく
③竹の皮にもち米を適量入れて三角に包んでしぼる
④沸騰したお湯に一つまみ塩を入れ、４０～５０分炊く

●Ｐｏｉｎｔ
川遊びの時、かっぱに足を取られないように五月の節句の時、子供に食べさせる。

にがごりのりんかけ

菓子類
ＪＡ西都



●材料
にがごり（ゴーヤ）１ｋｇ
砂糖 …… ５００ｇ

●作り方
①にがごりを洗う。２つ割りにして種を取り、１ｃｍに切る
②鍋にお湯を沸かし、にがごりを入れ、５分位ゆで、水にさらす（布巾などで水分を絞っておく）
③厚手の鍋ににがごりと砂糖を入れ、初めは強火、煮汁が少なくなったら弱火で根気良く混ぜ合わせ、からりとなれば出来上がり

キンカンケーキ

菓子類
ＪＡ西都



●材料
キンカン甘露煮 … ３００ｇ
卵 …… ３個
砂糖 …… １００ｇ
薄力粉 …… １００ｇ

●作り方
①キンカンは種を取り除き、小さく刻み、卵は卵白と卵黄に分けておく
②ツノが立つまで卵白を泡立てたら、砂糖を少しずつ加えてさらに泡立てる
③②に卵黄を加えて混ぜる
④③に薄力粉をゴムベラなどでさっくりと混ぜ合わせる
⑤④にキンカンを加え、さっくりと混ぜ合わせる
⑥⑤を１８ｃｍの型に流し入れ、１５０℃で４０～４５分焼く（オーブンの種類で多少時間が異なる）

ひらだご

菓子類
ＪＡ延岡

● 材料

やわみ …… ９０ｇ
小麦粉 …… ２１０ｇ
塩 …… 少々
黒砂糖 …… 適宜

● 作り方

①やわみと小麦粉と塩を混ぜ、水を入れながらこね、丸くして平たく押さえ、沸騰したお湯に入れてゆがく
②ゆであがったら、黒砂糖をまぶす

ふたたびだんご

菓子類
ＪＡ延岡

● 材料

やわみ …… ３５０ｇ
小麦粉 …… １５０ｇ
あんこ …… ５００ｇ
よもぎ（ゆでたもの） １００ｇ
きな粉 …… 適宜
塩 …… 少々



● 作り方

①やわみと小麦粉を混ぜ水を入れながらこねる。耳たぶくらいの柔らかさになったら、５等分にして、よもぎを包み込み、沸騰した鍋に入れ、ゆでる（浮きあがってくればよい）
②ゆであがったらすり鉢に入れつきつぶし、塩少々を入れ、よもぎの色が全体にまわるようにこねる
③ピンポン玉位に取り、あんを入れ、包み込み、まるめてきな粉にまぶす

● Ｐｏｉｎｔ
春によもぎの新芽が出る頃よく作られます。

柏だんご

菓子類
ＪＡ延岡



● 材料

団子の粉 …… ５００ｇ
やわみ …… ５００ｇ
小麦粉 …… １５０ｇ
塩 …… 小さじ２
重曹 …… 小さじ１
水 …… ９００ｃｃ～１Ｌ
あんこ …… １ｋｇ

● 作り方

①粉をふるいにかける
②①の中に塩、重曹を入れ、水を少しずつ入れながらよくこねる
③まるくちぎり、その中にあんこを入れる
④１５分間蒸したら出来上がり

● Ｐｏｉｎｔ
この分量で４０個くらいできます。

つきいれだんご（もち）

菓子類
ＪＡ日向



●材料
もち米 ・・・・・・・・・・・・・・・１升
あずき ・・・・・・・・・・・・・・・８合
黒砂糖（粉）・・・・・・・・・適量

●作り方
①もち米を洗って一晩水につけておく
②ザルにあげ、水を切り、蒸す
③あずきはやわらかく煮ておく
④もちをつく
⑤もちが五分づきの時点であずきをいれ、さらにつく（あずきの粒が残っている位まで）
⑥皿に盛って黒砂糖をかけて食べる

●Ｐｏｉｎｔ
お盆（８月１３日）に作って仏様に供えています。

ゆず菓子

菓子類
ＪＡ日向



●材料
ゆず２０～２２個（皮のみの分量１ｋｇ）
砂糖 ・・ ６００ｇ～６５０ｇ
大根 ・・・・・・・・・・・・・・１ｋｇ
塩 ・・・・・・・・・・・・・・・・・少々
五倍酢原液 ・・・・・・小さじ１

●作り方
①ゆずは傷のない物を選ぶ。ごつごつした部分をとり除くような感じで、薄く表皮をむく
②①を半分に切り、中ワタや中身をきれいに取り除く。（この後、皮の方だけを使う）
③ヒタヒタの水に大根（皮付きのまま）をすりおろし、ゆずの皮をいれて火にかける。煮立ったら冷めるまで、そのままおく
④ゆずの皮についた大根おろしを洗い流し、冷水に１～２時間つけてあくを取る
⑤水気をよく切り、ゆずの皮の型を整え、鍋に並べて砂糖を入れる。砂糖がとけてから火にかける
⑥弱火で気長に煮る（ストーブの上など）
⑦煮詰まる前に、塩、五倍酢（原液）を入れて仕上げる

●Ｐｏｉｎｔ
大根おろしがゆずの苦味をとるようです。

栗まんじゅう

菓子類
ＪＡ日向

●材料
栗 ・・・・・・・・・・・・・・・・１ｋｇ
砂糖 ・・・・・・・・・・・・４００ｇ
塩 ・・・・・・・・・・・・・・・・・少々

Ａ小麦粉 ・・・・・・・・・・１ｋｇ
　砂糖 ・・・・・・・・・・７００ｇ
　ベーキングパウダー２５ｇ
　卵 ・・・・・・・・・・・・・・・４個
　牛乳４００ｃｃ（柔らかさをみて調整する）

●作り方
①栗は鬼皮、渋皮をとり、ひたひたの水を入れ、ゆがく。沸騰したら一度ゆで汁を捨て、再度水を入れ、柔らかくなるまで煮る
②水気をよく切り、砂糖４００ｇを入れてねりあげる。仕上げに塩少々を加える
③Ａを入れて、耳たぶくらいの柔らかさにする
④生地に栗あんをのせ、包み込む
⑤底にさるかけの葉をしいて、まんじゅうをのせ、中火で１５～２０分蒸す



●Ｐｏｉｎｔ
蒸す時の火加減に注意する。(強いと生地が割れる。弱いと粘りが出る)

ゆず柿

菓子類
ＪＡ高千穂地区

●材料
ゆずの皮 ・・・・・・・・ ２～３個
干し柿 ・・・・・・・・・・ ７～８個

●作り方
①ゆずの皮を５ミリぐらいの千切りにする
②干し柿をたて２つに切り、種を取る
③②の中にゆずの皮（①）を入れる
④③を７～８個あわせてまわりにゆずの皮（①）をばらまく
⑤④の全体をわらであんだひもで強くまく

●Ｐｏｉｎｔ
ゆずを触った手で干し柿を食べたらとてもおいしかったので考えついたという事です。

やきだご

菓子類
ＪＡ高千穂地区

●材料
里芋（中） ・・・・・・・・・・ ３個
小麦粉 ・・・・・・・・・・ ３００ｇ
水 ・・・・・・・・・・・・ １００ｃｃ
重曹 ・・・・・・・・・・・・ 小さじ１
塩 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 少々

●作り方
①里芋は皮つきのままゆでる
②小麦粉に水と重曹と塩を入れ、良く混ぜる。ゆでた里芋をむいてつぶしながら小麦粉を耳たぶ程の固さになるようにこねる
③４個に分けて丸めて焼く

●Ｐｏｉｎｔ
昭和２０～３０年前半迄昔のおやつでした。学校から帰りふたを取ると、平がまの中に数十個並べて焼いてありました。
焼く時のたき木は麦わらで、パチパチと音をたててゆっくりと焼き上げます。砂糖をつけたりハチミツをつけたりして食べたものです。

ぶちだんご

菓子類
ＪＡ高千穂地区

●材料
米粉 ・・・・・・・・・・・・ ２００ｇ
ぬるま湯 ・・・・・・ １００ｃｃ
よもぎ ・・・・・・・・・・・・・・・ 少々
重曹 ・・・・・・・・・・・・・・・・ 少々
塩 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 少々
あんこ ・・・・・・・・ ４～５個分

●作り方
①米粉２００ｇを半分（１００ｇ）ずつ二つに分ける
②米粉１００ｇをぬるま湯５０ｃｃ位入れて耳たぶくらいの固さにこねる
③沸騰した湯の中に塩少々と重曹少々を入れ、よもぎを入れて柔らかくなるまでゆでる。ざるに上げ、水で洗って軽くしぼり、だんご位の大きさにする
④ミキサーにゆがいたよもぎを入れ、ミキサーが回るくらいに水を入れ、ミキサーにかける
⑤米粉とよもぎをこねる時、重曹を少し入れこねる
⑥白の米粉とよもぎの米粉をこねたものを半分ずつ丸めてだんご１個分位にしてあんを入れてだんごを作る
⑦蒸す時間を２０分位しないとよもぎの色が悪くなるので気をつける

●Ｐｏｉｎｔ
旧正月、２月１日
太郎さんは出稼ぎに行っていました。帰省したら、正月の団子がない。それはかわいそうといって村の人たちが色々と持ちよりました。それで団子が出来たので、そこから『ぶち団子』になったそうです。太郎さんは１ヶ月遅れの正月で太郎正月と名がついたと聞いております。



焼の米

加工品
ＪＡ宮崎中央



●材料

青刈りモミ

●作り方

①稲の青刈りをして脱穀する
②脱穀したものを水で洗ってしらを浮かせる
③釜鍋で炒る。（昔の鉄鍋【釜】）
④炒ったものを精米して、しぐ（押す）（押し麦みたいにする）
⑤茶碗にひとにぎり位入れて、塩を少々入れて、お湯かお茶をかけて柔らかくして食べる（香ばしい）

●子供の頃

焼の米は今なかなか作って食べる人はいませんが、昔の農家の人は稲も普通作でしたので、皆さん作って食べておられていたようです。でも本当に手のいる仕事で、私も子供の頃、食べる物が今のようになくておやつ代わりに食べさせられ、なんとも言えない香ばしい香りが忘れられず、やっと自分で作って食べました。でも子供の頃食べた味と又ちょっと違う感じもしました。それは昔はほとんど手作業、今は機械（精米）などの違いだとおもいます。

梅こかし

加工品
ＪＡ宮崎中央

●材料

梅干 ‥ ５～６個（３０ｇ）
砂糖 ‥‥‥‥‥‥ 大さじ３
サラダ油 ‥‥‥‥ ５００ｇ
生ピーナッツ‥‥‥ １ｋｇ
砂糖（まぶし用）‥‥‥ 適量

●作り方

①梅干しは種をとり、すり鉢ですりつぶす
②①に砂糖大さじ３を入れよく混ぜ合わせておく
③生ピーナッツを１７０℃の油で揚げる
④揚げたピーナッツを②で和え、バットに広げた砂糖に転がす
⑤扇風機で冷ます



ハリハリ漬

加工品
ＪＡ宮崎中央



●材料

干し大根 ‥‥‥‥‥ １ｋｇ

Ａ酢 ‥‥‥‥‥‥ ２カップ
うすくち醤油‥‥ ２カップ
砂糖 ‥‥‥‥‥‥ ４００ｇ

●作り方

①干し大根を切る
②切った大根に熱湯をかける
③Ａを合わせて混ぜる
④好みで、さきいか、昆布、柚子などをいれると一層おいしくなる

すいおうの佃煮

加工品
ＪＡ綾町



●材料

すいおう（カライモの茎）
・・・・・・・・・・・・・・・・・１ｋｇ

Ａ砂糖・・・・・・・・・・・・８０ｇ
醤油・・・・・・・・１４０ｃｃ
みりん・・・・・・・・・・・・適量
酒・・・・・・・・・・・・・・・適量

●作り方

①すいおうを３ｃｍ～５ｃｍ位に切る
②熱湯にサッとくぐらせる
③Ａで煮つめる

●Ｐｏｉｎｔ

すいおうのきんぴらにも応用できます。
すいおうは糖尿病によく血糖値を下げる作用もあります。

ゴーヤの砂糖こかし

加工品
ＪＡ綾町



●材料

ゴーヤ・・・・・・・・・・・・・１ｋｇ
砂糖・・７５０ｇ～８００ｇ

●作り方

①ゴーヤは半分に割り中のわたを出す
②１ｃｍ位に切り、サッと湯どうしする
③砂糖でじっくり煮つめる（弱火）

ゴーヤの佃煮

加工品
ＪＡ綾町



●材料

ゴーヤ・・・・・・・・・・・・・１ｋｇ

Ａ砂糖・・・・・・・・・・３００ｇ
うすくち醤油・１００ｃｃ
こいくち醤油・・・５０ｃｃ
酢・・・・・・・・・・１００ｃｃ

ゴマ・・・・・・・・・・・・・・・適量
かつおぶし・・・・・・・・・・適量

●作り方

①ゴーヤは半分に割り、中のわたを出す
②５ｍｍ～１ｃｍ位に切り、サッと湯どうしする
③Ａで炒める
④火を止める前に、かつおぶし、ゴマを入れる

つわのつくだ煮

加工品
ＪＡはまゆう



●材料
つわ ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ １０本

Ａうすくち醤油‥‥ ２５ｃｃ
こいくち醤油‥‥ ２５ｃｃ
みりん ‥‥‥‥ １００ｃｃ
砂糖 ‥‥‥‥‥‥‥‥ 小さじ２

七味とうがらし‥‥‥‥ 少々
ごま ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 少々

●作り方
①つわを水洗いして綿毛を拭き取る
②皮付きのまま適当な長さ（３ｃｍ位）に切り、一晩水につけておく
③Ａの中に②を入れてゆっくり煮つめる。汁気がなくなる前に七味とうがらしを好みで入れる
④盛りつける時、上にごまをのせる

つわしぐれ

加工品
ＪＡはまゆう

●材料
つわぶき ‥‥‥‥‥ ２００ｇ
砂糖 ‥‥‥‥‥‥‥‥ ６０ｇ

【シロップ】
水 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥ ２０ｃｃ
砂糖 ‥‥‥‥‥‥ 1/2カップ
塩 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 少々

●作り方
①つわぶきは皮をはいでゆがき砂糖を入れて煮つめる
②別鍋にシロップをつくり、糸を引くようになったら①を入れて混ぜる
③白くなったら出来あがり

●Ｐｏｉｎｔ
つわぶきは他の野菜に比べて繊維が多く、大腸ガン、成人病に効果があります。
あくが強いのでよくあく抜きをして調理しましょう。

オクラのしょう油漬け

加工品
ＪＡはまゆう

●材料
塩漬けオクラ
‥‥ ６００ｇ（５０本位）
うすくち醤油‥‥ ３００ｃｃ
砂糖（白） ‥‥‥‥ ６０ｇ
酢 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 大さじ１
にんにく ‥‥‥‥ ４～５ｇ

●作り方
①塩漬けオクラは３～４時間流水で塩抜きし、半日ほど陰干しして水気を切る
②うすくち醤油と砂糖を煮たたせて冷ます
③にんにくは薄切りにする
④②とにんにく、酢を混ぜておく
⑤容器にオクラをつめ④の液を注ぐ
４、５日頃から食べられる



●Ｐｏｉｎｔ
長く漬け過ぎると味がしみ込み過ぎて辛くなるので食べる量だけ漬けた方が良いです。
オクラは市木の特産品であり、夏場は豊富なため塩漬けにして年中保存食として又、お茶受けになります。

キンカン甘露煮

加工品
ＪＡ串間市大束

●材料
キンカン ‥‥‥‥ ５００ｇ

Ａ砂糖 ‥‥‥‥‥ １５０ｇ
酢 ‥‥‥‥‥‥‥‥ 少々
焼酎 ‥‥‥‥ ２００ｃｃ
ハチミツ ‥‥ １００ｃｃ

●作り方
①キンカンは洗って切れ目を入れて１０分くらい煮る
②①にＡを入れ煮て、沸騰してきたら弱火で２０分くらい煮る

●Ｐｏｉｎｔ
地元特産のキンカンをコトコトと煮込んだ加工品。(風邪に良く効くと言われている)

キンカン入りかるかん

加工品
ＪＡ串間市大束



●材料
里芋 ‥‥‥‥‥‥ ２００ｇ
キンカン ‥‥‥‥‥ １０個

Ａ塩 ‥‥‥‥‥‥ ７～８ｇ
砂糖 ‥‥‥‥‥ ２００ｇ

卵白 ‥‥‥‥‥‥‥ ２個分
もち米の粉 ‥‥‥ ２００ｇ
アルミカップ ‥‥‥ １０枚
サラダ油 ‥‥‥‥‥‥ 少々
茶の粉末 ‥‥‥‥ 大さじ２
水 ‥‥‥‥‥‥ １００ｃｃ

●作り方
①里芋は皮をむいて水１００ｃｃと一緒にミキサーにかける
②キンカンは種をだし、ミキサーにかけその中に砂糖、塩を混ぜ合わせ、あんを作る
③卵白をボウルに入れて、固く泡立てその中に①、もち米の粉を入れ、団子を作る
④③の中に②を包み込み団子を作る
⑤アルミカップにサラダ油を薄く塗り、④を入れ１５～２０分位蒸す
⑥できあがったら⑤の上に茶の粉をふりかける

●Ｐｏｉｎｔ
地元特産のキンカンであんを作り、団子の中に入れた加工品 。

キンカンのチーズケーキ

加工品
ＪＡ串間市大束

●材料
クリームチーズ‥‥ ２００ｇ
砂糖 ‥‥‥‥‥‥‥ ８０ｇ
卵 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥ ２個
薄力粉 ‥‥‥‥‥ 大さじ３
生クリーム ‥‥ ２００ｃｃ
キンカンの絞り汁‥ 大さじ３
バター ‥‥‥‥‥‥ ２０ｇ

キンカンの皮 ‥‥‥‥ 適量

【キンカンジャム】
キンカンの皮 ‥‥‥ １０個
水 ‥‥‥‥‥‥ ４００ｃｃ
砂糖 ‥‥‥‥‥‥‥ ３０ｇ

●作り方
①キンカンジャムを作る。キンカンの皮、水、砂糖を鍋に入れ火にかけ、水分がなくなりとろみがつくまで煮詰める
②チーズケーキを作る。ボウルにクリームチーズを入れてよく練り、なめらかになったら砂糖を加えて混ぜる
③卵を溶き、②の中に数回に分けて加え、その都度よく混ぜ、振るった薄力粉も加えよく混ぜる
④生クリームを③に加えよく混ぜ、キンカンの絞り汁も加え、よく混ぜる
⑤バターを溶かし、熱いうちに④に加えよく混ぜ、型に流し入れ、キンカンの皮のみじん切りを上に散らす
⑥１７０℃のオーブンで４０分焼く
⑦焼きあがったら粗熱を取り、冷蔵庫で２時間程冷まし、型から取り出す
⑧⑦の上にキンカンジャムを塗る

●Ｐｏｉｎｔ
地元特産のキンカンでジャムを作り、洋風に仕上げた加工品。



さとがらの油炒め

加工品
ＪＡ都城



●材料
さとがら ‥‥‥‥ ２００ｇ
塩 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 適量
油 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 適量
いりこ ‥‥‥‥‥‥‥ 適量
砂糖 ‥‥‥‥‥‥ 大さじ３
うすくち醤油‥‥ 大さじ２
かつおだし ‥‥‥‥‥ 適量

●作り方
① さとがらの皮をむいて、塩をして一晩おく（翌日冷凍保存しておく）
②解凍して、塩抜きしたさとがらを５ｃｍくらいに切る
③フライパンに油を入れ、いりこと一緒にさとがらを炒める
④砂糖、うすくち醤油、かつおだしで好みに味付けする

●Ｐｏｉｎｔ
長く炒めると、柔らかくなるので、サッと炒める。

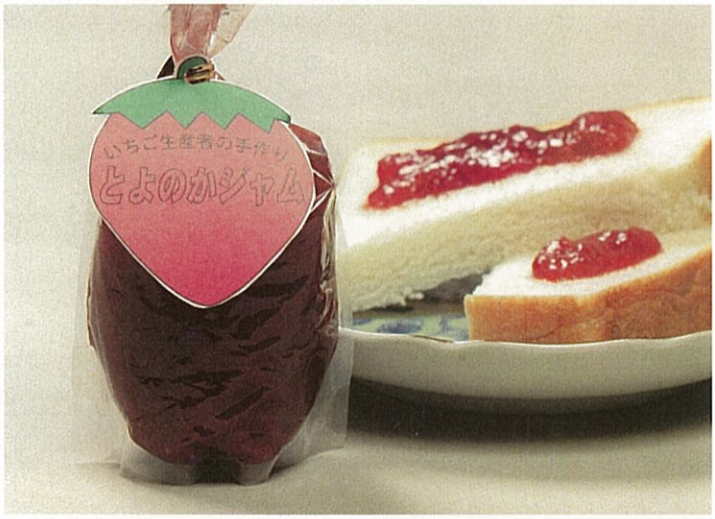
いちごジャム

加工品
ＪＡ都城

●材料
いちご ‥‥‥‥‥‥ ２ｋｇ
上白糖 ‥‥‥‥‥‥ １ｋｇ
レモン汁　６ｃｃ～１０ｃｃ

●作り方
①いちごをスプーンでつぶしたものと、砂糖、レモン汁を入れて、固さをみながら約１時間程、弱火で煮る
②途中であくをこまめに取る

●Ｐｏｉｎｔ
砂糖の分量は長期保存の場合はいちごの６０％以上にする。
ジャムをつくるときは、いちごの色が悪くならないように鉄鍋はさける。



しそジュース

加工品
ＪＡ都城



● 材料
しそ ‥‥‥‥‥ ３００ｇ
クエン酸 ‥‥‥‥ ３０ｇ
砂糖 ‥‥‥‥‥ １.５ｋｇ
水 ‥‥‥‥‥‥‥‥ １Ｌ

●作り方
①しそをきれいに洗い１Ｌの水でたく。沸騰して５分間煮る
②ふきんで①をこし汁を鍋に戻して火にかけ、砂糖、クエン酸を加えてとかす
③煮沸したびんにつめて保存する
④５倍に薄めて飲む

●Ｐｏｉｎｔ
ゼリーを作ってもおいしい。
しそは赤でも青でも良い。

寒漬け

加工品
ＪＡこばやし

●材料
聖護院大根 ・・・・・・・・・・適量
塩 ・・・・・・・・・・・・・・・・適量

●作り方
①聖護院大根をきれいに洗い、１ｃｍの厚さに切る
②しゅろの葉（ひも）で２個つなぎにする
③塩をまぶし、容器に漬け込んで重石を乗せる
④一晩で水が上がるが、１０日ぐらい置く
⑤天気が続くようなら日に干す
⑥２週間ぐらい干して出来あがる

●Ｐｏｉｎｔ
水かお湯でもどし、千切りにして三倍酢で食べます。戻し加減で塩分が残っていたら、そのまま食べてもおいしいです。独特の香りと歯ごたえがなんとも言えません。



だし液

加工品
ＪＡこばやし

●材料
【ビールびん３本強分】
こいくち醤油・・・・・６カップ
うすくち醤油・・・・・３カップ
ざらめ ・・・・・・・・・・５００ｇ

Ａみりん ・・・・・・・・１カップ
　酒 ・・・・・・・・・・・・１カップ
　かつおぶし・・・・・・・５０ｇ
　干し椎茸 ・・・・・・・・１０枚

●作り方
①醤油とざらめを混ぜて火にかける
②ざらめが溶けたら、Ａを入れて煮立たせ、ふきんでこす
③ビンに詰め、冷めてから冷蔵庫で保存する

●Ｐｏｉｎｔ
だし液はめんつゆ、おすまし、煮物などに使え重宝します。だしを取った残りのかつおぶし、椎茸は刻んで砂糖、みりんで味付けし、ちりめんじゃこ、ごまを加え炒りあげるとおいしい佃煮ができます。

焼肉のたれ

加工品
ＪＡこばやし

●材料
Ａりんご ・・・・・・・・・・・１個
　しょうが ・・・・・・１００ｇ
　玉ねぎ ・・・・・・・・・・・１個
　にんにく ・・・・・・・５０ｇ

唐辛子 ・・・・・・・・・・・・２本
落花生 ・・・・・・・・・・半カップ
ごま油 ・・・・・・・・１００ｃｃ
みりん ・・・・・・・・・・１カップ
醤油 ・・・・・・・・１０００ｃｃ
砂糖 ・・・・・・・・・・・１３０ｇ

●作り方
①Ａは皮をむき、乱切りにする
②唐辛子は種をとる
③ミキサーに①②と醤油少々を入れ、細かくつぶす
④鍋に③と残りの醤油を入れ、一煮立ちさせる
⑤落花生とごま油少々をミキサーに入れ、つぶす
⑥④に⑤と残りのごま油を入れる
⑦⑥に砂糖、みりんを加えて中火で１０分煮る

いもがらの漬物

加工品
ＪＡえびの市

● 材料
いもがら ‥‥‥‥‥‥ １ｋｇ
塩 ‥‥‥‥‥‥‥‥ １００ｇ

● 作り方
①いもがらの皮を剥いて日に干す
②①に塩をまぶし、もんでから漬け込む
③５日ぐらいして上げ、冷凍する

●Ｐｏｉｎｔ
食べるだけ水にもどし、削り節、味の素、醤油をかける。

さともち

加工品
ＪＡえびの市

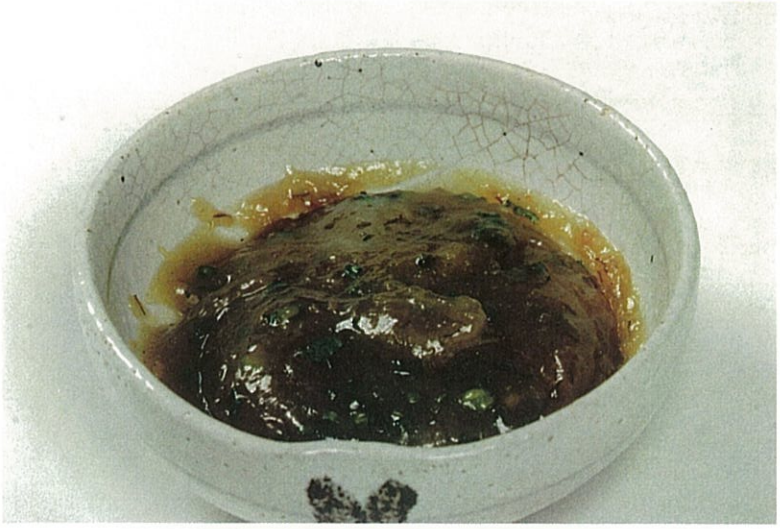
● 材料
もち米 ‥‥‥‥‥‥‥ １升
あずきあん ‥‥‥‥‥ 適量



●作り方
①もち米は一晩、水に浸しておき、蒸し器で蒸してつく
②ついたもちを小さく丸め、あずきあんの中に入れ、あんをよくもちにまぶす

油みそ

加工品
ＪＡえびの市



● 材料
ニラ ‥‥‥‥‥‥‥‥ １束
油 ‥‥‥‥‥‥‥‥ 大さじ４
味噌 ‥‥‥‥‥‥‥‥ １ｋｇ
砂糖 ‥‥‥‥‥‥‥‥ １ｋｇ

● 作り方
①ニラはみじん切りにする
②鍋に油を熱し、味噌を入れ炒める。砂糖を入れる
③味噌と砂糖がよく混ざったらニラを入れ、火を止める

みそ漬

加工品
ＪＡ児湯

●材料
しょうが・・・・・・・・・・・・・適量
味噌（粗漬け用：味噌が多いほど味が良い）
・・・・・・・・・・・・・・・・・・適量
柚子 ・・・・・・・・・・・・・・・適量
人参 ・・・・・・・・・・・・・・・適量
昆布 ・・・・・・・・・・・・・・・適量
ごぼう ・・・・・・・・・・・・・・適量
大根（たくあん漬けにしたもの）
・・・・・・・・・・・・・・・・・・適量
味噌 ・・・・・・・・・・・・ １０ｋｇ

●作り方
①しょうがを洗い薄皮を取り、少量の味噌をし、重しをして粗漬けする。４～５日すると水分が出るのできれいに洗い、水気を取り新しい味噌で本漬けする
②柚子は耳たぶ位の固さに蒸す
③人参は生のまま切って②と一緒に味噌に漬ける
④昆布はそのまま塩を落として味噌に漬ける
⑤ごぼうは薄皮をけずり熱湯に通して味噌に漬ける
⑥たくあんの生漬けや味の変わってしまったものを天日に一日干し、味噌に漬ける

●Ｐｏｉｎｔ
味噌漬けは、漬けた後にならして上からホワイトリカー（１～２カップ）を振りまき、その上にラップでかぶせて手でならしてふたをし、密栓することでカビが生えません。
保存食に、またお祭りや集会に持参します。



甘酢漬

加工品
ＪＡ児湯

●材料
生大根 ・・・・・・・・・・ １０ｋｇ
塩 ・・・・・・・・・・・・・ ３カップ
酢 ・・・・・・・・・・・・・ ３カップ
砂糖 ・・・・・・・・・・・・・ １ｋｇ

●作り方
①生大根を塩と交互に桶に漬ける
②３日位で水があがるので引き上げて水を捨てる
③次に砂糖と酢を混ぜて大根を漬け直す
④重しをして３～４日位で食べられる

●Ｐｏｉｎｔ
４人分ですが食べて切る位に少しずつ出して食べた方がおいしく食べられます。
ぬか漬け大根は最近はあまり食べないので、すぐ食べられる甘酢漬けを作っています。

例【竹の子の甘酢漬け】
●材料＆作り方
竹の子１ｋｇ
ラッキョ酢１.８Ｌに砂糖３カップを加えて湯がいた竹の子を漬けます



黒砂糖漬

加工品
ＪＡ児湯

●材料
ゴーヤ ・・・・・・・・・・・・・ ２本
塩 ・・・・・・・・・・・・・・・ ５０ｇ
黒砂糖 ・・・・・・・・・・ １５０ｇ
水 ・・・・ １００～１５０ｃｃ
糸かつお ・・・・・・・・・・・・適量
ホワイトリカー・・２００ｃｃ

●作り方
①ゴーヤは縦半分に切って種を取り除き、塩をまぶして容器に並べ重石をして３日間漬ける
②①を１時間位水に漬けて塩抜きする
③黒砂糖を分量の水で煮とかす
④③に②を入れ、ホワイトリカーをふりかけて２日間漬け込む
⑤④を薄く切って、糸かつおをのせる





ゴーヤの氷砂糖漬　加工品 ＪＡ尾鈴

●材料
ゴーヤ ・・・・・・・・・・・・・・ ２本
氷砂糖 ・・・・・・・・・・ ４００ｇ
梅干の果肉 ・・・・・・・・ ５個分
（好みで増減）

●作り方
①ゴーヤは種とワタを取り除き薄くスライスする
②①と梅肉、氷砂糖の順に漬け込む
③１週間くらいで食べられる

●Ｐｏｉｎｔ
冷蔵庫で１年位保存できる。

梅味噌　加工品 ＪＡ尾鈴

●材料
青梅 ・・・・・・・・・・・・ ２００ｇ
味噌 ・・・・・・・・・・・・ ２００ｇ
砂糖 ・・ １００ｇ～１６０ｇ
みりん ・・・・・・・・・・ １０ｃｃ
五倍酢（原液）・・・ １０ｃｃ

●作り方
①容器に１青梅、２味噌、３砂糖、４みりん、５五倍酢の順に入れる
②４～５日たったら、味噌の状態を見て、お好みの柔らかさになったら梅を取り出す（梅は食べられる）
③冷蔵庫で保存する（水気を入れないようにする）

●Ｐｏｉｎｔ
酢味噌以外に和え物等に利用できる。



塩漬竹の子のきんぴら　加工品 ＪＡ尾鈴

●材料
塩漬竹の子 ・・・・・・ ５００ｇ
中双糖 ・・・・・・・・・・ 大さじ２
うすくち醤油・・・・・ 大さじ２
こいくち醤油・・・・・ 大さじ３
だし汁 ・・・・・・・・・・・・・・ 少々
ごま油 ・・・・・・・・・・・・・・ 少々
ごま ・・・・・・・・・・・・・・・・ 適量
とうがらし ・・・・・・・・ 好みで

●作り方
①竹の子はしっかり塩をぬく（一昼夜）
②フライパンにごま油を入れ唐辛子を炒め香りが出てきたら竹の子を入れる
③③にだし汁、中双糖を入れとけたらうすくち醤油を入れ、味をみながらこいくち醤油を入れ、水分がなくなるまで煮る
④火をとめてごまをふりかけて出来あがり

大根の寒漬

加工品
ＪＡ西都



●材料
大根 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ ２ｋｇ
塩 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ ４０ｋｇ

●作り方
①大根は洗って１.５ｃｍ～２ｃｍ位の厚さにたて切りにする
②うす塩にしてかるく重石をして２～３日漬けておく
③ザルにあげ、水気を切る
④端の方へ穴をあけてひもでつるしておく
⑤乾くまで軒につるしておく
⑥乾いたら袋かつぼに入れて保存しておく
⑦夏になると取り出して、水洗いし、刻んで三杯酢につけ込む。
１～２日つけ込み、味をなじませて食べる

味噌だご

加工品
ＪＡ西都



●材料（１０個分）
もろみ ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ ２カップ
ゴマ ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ ３０ｇ
ゆず皮 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ １５ｋｇ
一味唐辛子 ‥‥ 小さじ1/2

●作り方
①もろみはあらかじめ水分を切っておく
②すり鉢にもろみを入れ、粗挽きにし、ゴマ、ゆず、一味唐辛子を入れ、混ぜ合わせる
③１個５０ｇの大きさに丸め、天日に干す

※【もろみの作り方】
●材料
・大豆１升（１.４ｋｇ）
・小麦１升（１.５ｋｇ）
・塩２００ｇ
・麹菌（夏場は少し辛めに）
●作り方
①大豆と小麦は別々に炒る
②小麦はミキサーで粗挽きにする
③大豆はベラに入れ、１升マスの底をころがしながら皮を取る
④鍋にお湯を沸騰させ、大豆を柔らかくなるまで煮る。大豆をザルにあげ、人肌に冷ます
⑤粗挽きにした小麦をもろぶたに入れ、人肌に冷ました大豆と麹菌を混ぜる
⑥２～３日でぬくもりが来るので、上下を返し、そのままにしておく。ぬくもりがなくなったら塩を入れる。お湯をさまし、ひたひたになるくらい入れる。毎日かき混ぜる

ピーマン佃煮

加工品
ＪＡ西都



●材料
乾燥ピーマン‥‥‥‥ ８０ｇ
けずりぶし（さばぶし）
‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ ８０ｇ
ゴマ ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ ８０ｇ

Ａこいくち醤油‥‥ ８０ｃｃ
うすくち醤油‥‥ ８０ｃｃ
みりん ‥‥‥‥‥ 大さじ３
砂糖 ‥‥‥‥‥‥‥ ２５０ｇ

５倍酢（原液）‥‥ 小さじ２
一味唐辛子 ‥‥‥‥‥‥ 少々

●作り方
①乾燥ピーマンを厚手の鍋で黒くならないように炒る。その中にけずりぶしをいれ、更に炒る
②ゴマを炒ってミキサーにかける
③Ａを鍋に合わせ入れ、ひと煮したら酢と一味唐辛子を入れて、材料を混ぜ合わせる

葉とうがらしの佃煮

加工品
ＪＡ延岡

●材料
葉とうがらし‥‥‥２００ｇ
ごま油 ‥‥‥‥‥‥大さじ１

Ａ醤油 ‥‥‥‥‥‥大さじ２
白だし醤油‥‥‥大さじ２
みりん ‥‥‥‥‥大さじ１

すりごま ‥‥‥‥‥‥‥‥少々

●作り方
①葉とうがらしはゆがき、アクを取る
②ごま油を熱し①を入れて３分位炒め、Ａを入れ、汁がなくなるまで煮つめる
③器に盛ってごまをふる

●Ｐｏｉｎｔ
炊きたてご飯や、お酒のおつまみにどうぞ。

ゴーヤの佃煮

加工品
ＪＡ延岡

●材料
ゴーヤ ‥‥‥‥‥‥‥１ｋｇ
かつおぶし ‥‥‥‥‥３０ｇ

Ａ黒砂糖（粉）‥‥３００ｇ
こいくち醤油‥１００ｃｃ
うすくち醤油‥‥５０ｃｃ
酢 ‥‥‥‥‥‥‥‥５０ｃｃ

●作り方
①ゴーヤは半分に割り、種を出し、５ミリ位の厚さに切り、お湯を通してしっかりしぼる
②Ａの調味料を鍋に入れ、その中にしっかりしぼったゴーヤを入れ、煮る
③煮汁がなくなる前にかつおぶしを入れ煮詰める

ニンニク黒砂糖漬

加工品
ＪＡ延岡

●材料
ニンニク ‥‥‥‥‥‥１ｋｇ
塩 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥１５０ｇ
水 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥１Ｌ
黒砂糖　５００ｇ～８００ｇ

●作り方
①ニンニクは丸のまま皮をとり、洗う
②水１Ｌ、塩１５０ｇの塩水を作り、３日間漬け込む
③水切りした②を黒砂糖、ニンニクと交互に漬け込む

●Ｐｏｉｎｔ
ニンニクは新鮮なものがよい。
６ヶ月くらいで食べられます。



竹の子のきんぴら

加工品
ＪＡ日向



●材料
乾竹の子（もどしたもの）
・・・・・・・・・・・・・・・・・・１ｋｇ
Ａ砂糖・・・・・・・・・・・・９０ｇ
　中双糖・・・・・・・・１６０ｇ
　だしの素・・・・・・・・２０ｇ
　こいくち醤油・・・４０ｃｃ
　うすくち醤油・・・４８ｃｃ
サラダ油・・・・・・・・７２ｃｃ
Ｂみりん・・・・・・・・・・８０ｇ
　ゴマ油・・・・・・・・１２ｃｃ
　白ゴマ・・・・・・・・・・４０ｇ
　唐辛子・・・・・・・・・・・・少々

●作り方
①もどした竹の子を繊維にそって長さ５ｃｍの線切りにする（５～７ｍｍ）
②①をサラダ油で炒め、Ａの調味料を入れ、味を整える
③最後にＢを加え、仕上げる

●Ｐｏｉｎｔ
あまり長く煮詰めないように注意する。

しょうがのきんぴら

加工品
ＪＡ日向



●材料
しょうが・・・・・・・・・・１ｋｇ

Ａ白砂糖・・・・・・・・１２０ｇ
　中双糖・・・・・・・・・６０ｇ
　だしの素・・・・・・・・１２ｇ
　うすくち醤油・・・７２ｃｃ

みりん・・・・・・・・・・１２ｃｃ
黒ゴマ・・・・・・・・・・・１２ｇ
唐辛子・・・・・・・・・・・・・少々
サラダ油・・・・・・・・６０ｃｃ

●作り方
①しょうがは薄い輪切りにする
②水からしょうがを入れ、沸騰したらゆで汁を捨て、これを３回繰りかえす
③サラダ油でしょうがを炒め、Ａの調味料を入れ、いりあげる
④最後にみりん、黒ごま、唐辛子の順に入れ、仕上げる

椎茸の佃煮

加工品
ＪＡ日向



●材料
干し椎茸（中）・・・・・２０枚
ごぼう・・・・・・・・・・１００ｇ
だし昆布・・・・１５～２０ｇ
山椒の葉・・・・・・・・１カップ

Ａだし昆布のもどし汁
　・・・・・・・・・・・・・・１カップ
　酢・・・・・・・・・・・・小さじ１

Ｂ醤油・・・・・・・・・・大さじ５
　みりん・・・・・・・・大さじ２
　砂糖・・・・・・・・・・大さじ３
　酒・・・・・・・・・・・・大さじ２
　甜麺醤・・・・・・・・大さじ１
　豆板醤・・・・・・・・小さじ１

●作り方
①干し椎茸は水にもどしておく。適当な大きさに切る
②ごぼうはささがきにする
③だし昆布は水にひたしてしんなりさせ、適当な大きさに切る
④山椒の葉は鍋で乾煎りしてもんでおく
⑤鍋にごぼうと昆布を入れて、Ａを注いで柔らかく煮る
⑥椎茸と山椒の葉とＢを加え落としぶたをして汁が煮詰まるまで煮る
⑦最後に醤油を少々加えて味をしめ煮あげる

●Ｐｏｉｎｔ
山椒の代わりにゆず、しょうがでも良い。
椎茸のもどし汁も加えると良い。
山椒の葉は冷凍保存できます。

青じそ千枚漬

加工品
ＪＡ高千穂地区



●材料

しその葉 ・・・・・・・・・ １ｋｇ	砂糖 ・・・・・・・・・・・・ ２００ｇ
仮漬けの塩 ・・・・・・・・ ５０ｇ	味噌 ・・・・・・・・・・・・ １.５ｋｇ
さらし ・・・・ １０枚（３０ｃｍ角）	重石 ・・・・・・・・・・・・・ １ｋｇ

●作り方

①適期にしその葉を摘む
②１枚ずつ洗って広げておく
③広げた状態で、時々塩をふりながらある程度の大きさの箱に広げて積み重ねていく。（この時、箱の底から水分が抜けるようにしておく）
④厚さが均等になるようにし、重石をのせて３～５日漬け置きをする（仮漬け）
⑤豆腐の大きさに切り分ける
⑥さらしに包み、味噌・砂糖を混ぜたものに漬け込む（本漬け）
⑦約６ヶ月で食べられるようになる

●Ｐｏｉｎｔ

たくさん使う事を「千枚」と呼ぶ事から、しその葉のたくさん使った漬物ということで千枚漬けと呼ばれるようになりました。昔、冷蔵庫の無い時代の保存食として作られていました。

砂糖煮

加工品
ＪＡ高千穂地区

●材料

ゆずの皮 ・・・・・・・・ ３００ｇ	人参 ・・・・・・・・・・・・ ３００ｇ
砂糖 ・・・・・・・・・・・・ ３００ｇ	砂糖 ・・・・・・・・・・・・ ２００ｇ
漬ける砂糖 ・・・・・・ ３００ｇ	漬ける砂糖 ・・・・・・ ２００ｇ

しょうが・・・・・・・・・ ３００ｇ
砂糖 ・・・・・・・・・・・・ ２００ｇ
漬ける砂糖 ・・・・・・ ２００ｇ



●作り方

【ゆず】
①ゆずの皮を３００ｇ薄く切る
②沸騰した湯に①を入れて２～３分ゆでてザルに入れて少し水洗いして水を切る。それと砂糖を入れて煮る
③強火から少しずつ弱火にして汁がなくなるまで煮る
④１つ１つはずしながら残りの砂糖につけて紙に広げる

【しょうが】
①しょうがは皮を剥き、うすく輪切りにし、お湯に入れて、沸騰させる。それを２～３回繰り返す
②よく水洗いをして、水きりし、砂糖を入れて煮る
③汁がなくなるまで煮る。１枚１枚砂糖にまぶして紙に広げる

【人参】
①人参は皮をとり、うすく切り２～３分ゆでる
②ザルに入れて水洗いし、水切りする
③砂糖を入れて煮る
④人参は汁が早くなくなるので火を弱くして煮る。急いで砂糖にまぶして紙に広げる

地コンニャク

加工品
ＪＡ高千穂地区

●材料

コンニャク芋（皮をむいてよく乾燥したもの） ・・・・・・・・・・・・・ １.２ｋｇ	重曹 ・・・・・・・・・・・・・ ２０ｇ 水 ・・・・・・・・・・・・・・・・ ３Ｌ

●作り方

①ソーダを１００ｃｃの湯で溶かしておく
②水を火にかけて沸騰を待つ
③皮をむいたコンニャク芋を適当な大きさに切り、鍋に入れ、ひたひたより大きめの水でゆでる。串で刺して柔らかくなったら、ざるにあげる
④芋と水を５等分位に（３分間ぐらいずつ）ミキサーにかける
⑤ミキサーにかけたコンニャク等を粘りが出るまでよく混ぜる。固いような手応えがあれば少し水を加える
⑥よく混ぜ合わせたコンニャクにお湯で溶かした重曹を入れて手早く混ぜる（ツヤを出す為）。まんべんなくよく混ぜる。上を平らにして押さえつけておく
⑦沸騰した湯に丸くまるめて入れ３０分間よく煮る
⑧最後に水につけてアク抜きをする

畑の保存食

干し野菜　～太陽の恵みがうまい～

干し野菜は太陽の恵みを受け、栄養素が凝縮された魔法の食材だ。
乾物は使うのがめんどうと思われているが、ほんの少しの手間をかければ、好きなときに好きなだけの野菜が使える。しかも小さく切ってあるから、調理の手間もいらない。家庭菜園で採れた野菜を乾燥して保存すれば、もう野菜をムダにすることもない。



ニンジン…千切りと輪切りがおすすめ。すべての料理の彩りにいつでも使えるので便利。味噌汁の具のアクセントにも。



サツマイモ…棒切りと輪切りがおすすめ。棒切りを素揚げして砂糖をからめれば“芋けんぴ”に変身。輪切りはチップスに。



ダイコン…千切りと棒切りがおすすめ。そのまま食べてもおいしいし、素揚げして塩をふればビールのおつまみに最適。



ジャガイモ…半月切りがおすすめ。薄く切ると乾きやすく、利用しやすい。素揚げチップスのほか、アズキと煮こんでもいい。



サトイモの茎(いもがら)…１本のまま干すと、あとで便利。水でもどしてさっと煮てから甘酢漬けにしておくと、後々重宝する。



タマネギ…縦に２つ割して薄く切る。天婦羅、卵とじ、煮物、味噌汁の具など、生と同じように何にでも使える。



青菜類…１本のまま干すと便利。味噌汁の具や炒め物、煮物など青みのアクセントに。つくだ煮をつくっておくと重宝する。



ナス…輪切りと縦長切りがおすすめ。煮物や炒め物に合う。素揚げしてから使うと食感が変わる。きんぴらにも向く。

【家の光協会発行・やさい畑 ２００３年秋号の記事より】


地産地消
CHISAN CHISHO